

Карим Маҳмудов

ҶОИНОМА



КАРИМ МАҲМУДОВ

ҶОЙНОМА



Тошкент
«Камалак»
1993

М 37

Махмудов Карим.

Чойнома. Т., «Камалак», 1993, 48 б.

Халқ табобатида турли ҳасталикларга қарши табиат инъом этган гиёҳлардан фойдаланилиши ҳаммага маълум. Ана шулардан бири чойдир. Бу ажойиб неъмат ҳар хил касалликларнинг олдини олиш ва шифо топишга ёрдамлашади. Мазкур китобчада чой тарихи, унинг кимёвий хусусиятлари ва дамлаш усуллари баён этиб берилган.

Махмудов Карим. Чайнаме.
ББК 36.98+63.5

М $\frac{3404000000-34}{356(04)-93}$ без объявления

ISBN 5-633-00881-2

© К. Махмудов, 1993 й.

НАШРИЁТДАН



Кейинги йилларда «Камалак» нашриёти таниқли олим Карим Махмудов билан яқин ҳамкорликда бўлганди. Унинг кетма-кет нашр қилинган «Нон — ризк-рўзимиз», «Меҳмоннома» асарлари ана шу ҳамкорликнинг меваси бўлди. Айниқса, кўп минг нусхада чоп этилган «Меҳмоннома» жумҳуриятимиз ва кўшни жумҳуриятлар ахли орасида машхур бўлиб кетди. Китоб вақтли матбуот, телевидение ва радиода ижобий баҳоланди, қомусий асар, деб эътироф этилди. Нашриёт ва муаллиф номига миннатдорчилик билдирилган кўплаб мактублар олинди. Бундан руҳланган олим иккинчи асарга — «Чойнома»га кўл урди ва уни нашрга тайёрлади. Аммо китоб холида кўриш муаллифга nasib этмади — бевакт ўлим уни орамиздан олиб кетди. Асар эса ундан ёдгорлик сифатида кўлимизда қолди.

Ха, китоб — чой ҳақида. Баъзилар чой хусусида ҳам китоб ёзиш керак эканми, дейиши мумкин. Тўғри, аввалига биз ҳам шундай ўйлагандик. Лекин муаллифнинг чой ҳақидаги ҳикоясини эшитиб, кейин эса кўлёмани ўкиб, фикримиз бутунлай ўзгарди. Чой замирида кўпдан-кўп тарихий воқеалар, сирлар мавжудлигининг гувоҳи бўлдик.

«Чойнома» — К. Махмудов қаламига мансуб аввалги китобларнинг мантикий давоми. Унда чойнинг тарихи, шифобахш ва дори-дармонлик хосиятлари, кимёвий таркиби, чой дамлашнинг қирқдан ортиқ усули ва бу усулларнинг инсон ҳаётида учрайдиган қайси ҳасталиқларга шифо эканлиги сингари қизиқарли маълумотлар берилган.

Карим Махмудовнинг чой сифатлари очиб берилган мазкур рисоласи ҳам ўткир, дидли китобхонларга манзур бўлади, деган умиддамыз.

ЧОЙ — ҚУВВАТГА БОЙ

— Чой нима?— деган саволга кўпчилик:

— Битта ичимлик-да,— деб жавоб беради.

Шундайликка шундайку-я, Ўзбекистонда чой турмуш тарзининг анъанавий бир бўлаги, одамлар ўртасида ўзаро муносабат воситаси, кўпгина касалликлар учун дори-дармон, чанқок босди ичимлик ҳисобланади. Ўзбек халқи турмуш тарзидаги ўзаро алоқаларнинг тарихий такомилли жараёнида, ҳатто меҳмондўстликнинг чой билан боғлиқ айрим шакллари ҳам мавжуд. Чунончи, «Чойхона базми»— бир чойнак чойни резалаб, дўстлар билан суҳбат қуриб ҳордиқ чиқариш. «Келинчак кўлидан чой»— янги турмуш қурганларнинг мазкур оила ҳаётидаги дастлабки меҳмон кутиш издаҳоми. «Бир пиёла чойга таклиф»— меҳмоннавозликнинг бемаврид шакли бўлиб, дўстларни чой билан сийлаш.

Барча меҳнат ва бўш вақтимиз ҳам у ёки бу тарзда чой ичиш

билан кечади: нонуштада чой ичамиз, меҳмондорчиликлар бир пиёла чойдан бошланиб, чой билан яқунланади. Дўстларни, танишбилишларни, ҳамкасбларни учратиб қолсак: «Чой қуйиб бераман», деб уйга ёки чойхонага таклиф қиламиз. Уйда ёлғиз қолсак, зериксак ҳам чой дамлаб ичамиз, ишда бўлсак, зарарли папирос чекиш ўрнига чой ичиб хумордан чиқамиз. Йўлда бўлсак ҳам чой, чўлда бўлсак ҳам чой, боғда ҳам чой, тоғда ҳам чой. Қизилғи шундаки, қишда совқотсак бир пиёла чой ичишимиз билан танамизни иситади. Ёзнинг жазирамасида ичилган қайноқ чой чанқокни босиб салқинлатади. Шундай ҳам бўладики, вақтида овқатлана олмасак, оч қоринга ичилган чой нафсни ором олдиради. Агар кўп овқат еган бўлсак ҳам чой, ёлғиз чой хазм қилишга ёрдам беради. Барча спиртсиз ичимликлар каторида чой биз учун асосий ўринда туради, сийхат-саломатлигимиз учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Уйқусираб қолганда чой ичилса сергаклантиради, ухлаб туриб ичилган чой чехрани очади. Бош оғриғини чой қолдиради, кўнгил айниса чой босади.

Ана шундай хосиятга эгаллиги учун чойни гўдақдан тортиб қариягача, соғлом кишидан тортиб беморгача — барча ичади. Чой шундай неъматдирки, у асабларга ором бериб, танани бардам, бақувват қилади. Шуларни ўйлаб: «Агар чой ичмасанг, қувватни қайдан оласан?»— деган халқ нақлининг бежиз айтилмаганига ишонч ҳосил қиласан киши.

Чойнинг ажойиб хусусиятлари қаламқашларни ҳам илҳомлантирган. Унга атаб шоирлар шеърлар, дostonлар битишган, олим-

лар китоблар бахшида этишган. Чой ҳақида ёзилган шеърлардан энг мақбули чой мамлакати — Хиндистоннинг атоқли шоири ва мутафаккири Рабиндранат Тагор қаламига мансуб бўлиб, унда қуйидаги мисралар бор:

Чикар хордик доим 'ичсанг чой,
Чойдир нафосат, куй, ғазал, чирой.
Чоп, азизим, кел, чой ичайлик, чой,
Чойдан ол мадад, чой — қувватга бой.

Дарҳақиқат, чой — қувватга бой неъмат, хордик чиқарувчи, тетиклаштирувчи, сермалтирувчи бўлиши билан бирга уни парҳез, шифобахш ва дори-дармон воситалари каторига қўшмоқ зарур.

ЧОЙ ҚИМЁСИ ВА ДАВОСИ

Чойнинг барча дардга даво бўлувчи неъмат эканлигини одамлар қадим замонлардаёқ билишган. Хитой, Япония, Хиндистон ва Хинди-Хитой мамлакатларининг халқ табобатида кўпгина ҳасталиклар чой билан даволаб келинади. Уни шифо мақсадида қўллаш ўзбек, тожик ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқлар табобатида ҳам хосдир. Халқ табобати бу — касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш, касалларни туркана дорилар билан даволашнинг кундалик услуби ҳисобланади. Туркана дорилар ўсимликлар (илдизи, танаси, қобиғи, барги, куртаги, гули, меваси)дан, ҳайвонот (уларнинг турли аъзолари ва маҳсулотлари)дан, маъдан моддалардан иборат бўлиши мумкин. Халқ табобатида касалликларнинг олдини олиш ва даволаш усули овқат билан (парҳез ва шифобахш таомлар тайёрлаб бериш орқали) ҳам амалга оширилади.

Албатта, халқ табобатининг муолажа усуллари ўзининг илмий-

назарий негизларига эга бўлмасанда, ҳарҳолда узок йиллар ва кўп авлодли шифокорларнинг тажрибаларига асосланади.

Беморга моддий таъсир этувчи восита сифатида чой ўзбек халқ табобатида: **ич кетиш, иштаҳа қиркилиши, бош ва тиш оғриқлари, шамоллаш, қон босими, юрак ҳасталиги, буйрак ва жигар касалликлари, овқат ҳазмлаш аъзоларининг издан чиқиши сингариларни даволашда қўлланилган. Чой нафас олиш аъзоларига ҳам ижобий таъсир этади, ақлни пешлайди, қонни тозалайди, оғиздан келадиган қўланса ҳидни йўқотади, пешоб ҳайдайди, жигар ва қон томирлардаги тикилмаларни очади. Баргидан шишларга кўйиб боғланса қайтаради. Совуқ чой билан фасодли яра-чақа, шапоғлашган кўзлар ювилса фойда қилади. Иссиқ чойга туз кўшиб оғиз чайилса шамоллаган милкларга даво бўлади ва ҳоказо.**

Чойнинг бу қадар ҳар томонлама таъсири таркибида алкалоидлар ва фитонцидлар деб аталувчи моддаларнинг мавжудлиги бўлиб, булар яна зарарли микробларга ҳам қирон келтиради, асабларга ором беради, шамоллаган аъзоларни киздиради. Ўз-ўзидан маълумки, чойда бундай моддаларнинг борлигини илгари халқ билмаган, албатта. Фақат жуда кўп маротаба ўтказилган тажрибалар асосидагина чойнинг энг яхши шифо бўлиши билиб олинган.

Эндиликда олимлар томонидан чойнинг қимёвий таркиби асосли ўрганилган бўлиб, дадил айтишимиз мумкинки, унинг чиройли кўриниши, муаттар ҳиди ва хиёл тахир таъми мазкур неъмат таркиби мураккаблигидан дарак беради. Аниқланишича, чой таркибида 120 хил турли модда бор.



Шулардан баъзилари қайнаган сувда эриб, унга ранг беради. Улар экстрактив моддалар деб юритилади. Пиёла остида қолган бир ҳўплам чой буғланиб кетганда кизғиш доғ ҳосил қилганини барча билади. Баъзилар буни зарарли модда деб ўйлайди, ammo олимларнинг айтишларича, у чойнинг жавҳаридир.

Экстрактив моддалардан яна бир хили танин ҳисобланади. Танин овқатни ҳазмлашда фаол иштирок этади. Шунинг учун илмий табобатда турли ошқозоничак ва юрак, қон томир ҳасталикларини чойдан ажратиб олинган танин дориси билан даволашади.

Чойда яна катехин ва эпикатехин деб аталувчи моддалар ҳам бўлиб, Р дармондориси хусусиятига эгадир. Шарофати шундаки, Р дармондориси қил (капилляр) томирларни мустаҳкамлайди ва кенгайтиради. Натижада қон яхши юришиб касал тетиклашади. Айниқса бош мия ва юрак мускулларидаги қил томирлар учун чой ичишнинг фойдаси ғоят каттадир.

Чойнинг муҳим таркибий қисмларидан бири кофеиндир. Ушбу модда дастлаб кофеда топилгани учун шундай аталади. У бошқа ўсимликларда ҳали топилганича йўқ. Қондаси билан дамланган чой ичилганда кофеин кишининг димоғини чоғ қилади. Марказий асаб таркиби мулоим қўзғалади. Натижада мия нейронларининг толиқиши барҳам топиб, кишининг ақли пешланади.

Чойдан ажратиб олинган кофеиннинг кимёвий формуласи $C_8H_{10}N_4O_2$ дан иборат.

Агар кофеин билан танин бирикса, у жигар, буйрак ва юрак сингари энг муҳим аъзолар фаолиятини яхшилайдиган дорига

айланади. Чойда ҳар икки модда мужассам. Танин (бошқача номи — теотанин, яъни чой танини) қайноқ сувда эрийдиган дубил моддадан иборат бўлиб, ичимликка тишни камаштирувчи ўзига хос (ўткир тахир) таъм беради. У ҳам ўз навбатида қон томирларининг деворларини мустаҳкамлайди, зарарли микробларга қирон келтиради. Шунинг учун бўлса керак, халқ табобатида кўпинча қуюқ дамлаб совутилган чойни баданнинг қуйган ерига қўйиб ёки патослаган ярани шундай чой билан ювиб муолажа қилинишини кузатиш мумкин.

Чойдаги ифори мой ғоят мураккаб модда бўлиб, таркибида сирка, ёғ, пропион, валериан, пальмит, салицил, олма, лимон, шовул, қахрабо ва бошқа таом жавҳарларининг улкан гулдастасини саклайди. Бу жавҳарлар чой ифори таркибидаги яна беш хил модда билан бириккан ҳолда ичимликнинг нафис хушбўйлигини таъминлайди. Маълумки, ана шу хушбўйлик туфайли кишининг иштаҳаси қўзғалади.

Чой дармондорилар сероблиги билан ҳам машҳур неъмат бўлиб, таркибида V_1 , V_2 , С ва РР дармондорилари кўплиги аниқланган.

V_1 (бе прим) дармондориси кишининг асаб таркиби билан юрак фаолияти учун энг яхши шифо ҳисобланади. Эт ва мушакларнинг бўшашиб кетишидан, қўл ва оёқлар ҳаракатга келмай шол бўлиб қолишидан ана шу дармондори саклайди.

V_2 (бе икки) дармондориси ҳам ажойиб хусусиятларга эга бўлиб, қўздан тинмай ёш оқиб турадиган ҳасталикдан ҳамда лабларнинг бичилишидан асрайди.

С (це) дармондориси ўпка шамоллаши, кўкйўтал, бўғма каби

оғир ҳасталикларнинг тезроқ даволанишига ёрдам беради. Жароҳат, яра, синган суякларнинг битиб кетишида кўмаклашади. С дармондориси аъзоларимизни тез чарчашдан сақлайди. Агар мазкур дармондори етишмаса кишининг милклари ҳилвираб, тишлари тўкилиб, цингга касалига мубтало бўлади.

РР (пэ-пэ) дармондориси аъзоларимизда модда алмашинувиға ижобий таъсир қилади ва дармон куришидан сақлайди. Яна у кон томирларимизнинг мўртлашининг олдини олади. Маълумки, замонавий табобатда кон босими ортган ва зехни пасайган (атеросклероз) касалларни никотин кислотаси деб аталмиш РР дармондори билан аскорбин кислотаси деб аталадиган С дармондориси бирикмасидан иборат дорилар билан даволашади. Чойда эса бу дармондориларнинг хар иккиси ҳам табиий ҳолда мавжуддир.

Маълумки, чойнинг ватани Хитойдир. У ерда ушбу неъматдан дори сифатида фойдаланиш ҳанузгача ўз долзарблигини йўқотмаган. Яқинда Хитой олимлари чойнинг даволик хосиятларидаги янги томонларни кашф этишди. Хитой кишлок хўжалик академияси қошидаги Чой илмий текшириш илмгохи директорининг ўринбосари Чэнь Цикунь Ханчжоу шаҳрида 1987 йили бўлиб ўтган «Чой ва унинг инсон саломатлигиға таъсири»ға бағишланган халқаро анжуманда бундай деди: «Зангори экран қаршисида андак ҳордик чиқармоқчи экансиз, чой ичиб ўтиришингизни маслаҳат кўрамиз, кофе, лимонад эмас, кўк чой ичинг. Чунки чой телевизор экранидан тараладиган радиактив

нурларнинг салбий таъсири кучини киркади».

«Чайна дейли» рўзномасининг хабарига қараганда, Хитой олимлари чой билан нур касалини муваффақиятли даволашмоқда. Бундан жуда кўп бемор шифо топаётганлиги ўша анжуманда айтиб ўтилди. Чой илмгохида чойнинг куюк дамламасидан дори тайёрланган бўлиб, бу коннинг рақ касалиға бардошлилигини орттиришда кўл келмоқда. Шунингдек, чойдан тайёрланган дори хавфли шишларнинг олдини олиш воситаси ҳисобланар экан. Бу далилни япон олими Итиро Огуни ҳам тасдиқлайди. У 12 йил давомида чойхўрликнинг рақ касалиға қарши таъсирини ўрганиш билан машғул бўлган. Натижада доим чой ичиб юрадиган кишиларда ошқозон раки жуда кам учрашини аниқлаган. Бошқа хитойлик олим — Чжецянь вилоятидаги тиббиёт билимгоҳининг профессори Лоу Фуцинь чойнинг юрак инфаркти ва пороги бўлишининг олдини олиш ҳамда даволашға кучли таъсирини исботлайди.

Ҳозирги рус олимлари чойнинг биокимёсини тўла ўрганиб чиқишган. Профессор Г. В. Хлопкин маълумотларига қараганда чой таркибида 8,46 фоиз сув, 24,13 фоиз азотли моддалар, 30, 28 фоиз азотсиз моддалар, 2,79 фоиз танин, 8,24 фоиз ифори мой, 12,35 фоиз дубил моддалари, 10,61 фоиз хужайра моддаси, 2,97 фоиз сувда эрувчан кул моддаси, 2,96 фоиз сувда эримайдиган кул моддаси ва бошқалар борлиги аниқланган. Чойда яна баъзи микродора карбонсувлар (сахароза, глюкоза, фруктоза, целлюлоза, крахмал) ҳам мавжуд.



ЧОЙ ВА ЧОЙХЎРЛИК ТАРИХИДАН

Чой тўғрисида ёзилган китобларда уни одамлар 5.000 йил муқаддам кашф этганликлари айтилади. У дастлаб Хитойда ўстирила бошланган, номи ҳам хитойча «ча-ийе» деган икки сўздан олинган бўлиб, «яшил барг» маъносини англатади.

Чой қандай кашф қилинганлиги тўғрисида анча ривоятлар бор. Улар орасида ҳақиқатга яқинроғи мана буниси.

Бундан 50 аср муқаддам ўтган хитой ҳоконларидан бирининг канизи кечирилмас гуноҳ қилиб, ҳомиладор бўлиб қолади. Аёлни ўлимга ҳукм этадилар, лекин гуноҳсиз гўдакни ҳам жазолаш инсонликка тўғри келмас эди. Шу сабабли аёлни отга миндириб, бир неча кунлик озик-овқат ва сув билан таъминлаб, чўлу биёбонга ҳайдаб юборадилар. У тоғ ёнбағрига етганида ейишга овқати, ичишга суви қолмайди. Дунёдан умидини узган аёл бир бута тагига чўзилиб, ўлимини кутиб ётади. Ташналик уни ниҳоятда қийнайди,

кўзи ёнидаги буганинг яшил баргларига тушади. Ташналигини қондириш учун уни чайнай бошлайди... Шунда ажиб бир мўъжиза рўй беради: мажолсиз аёлнинг танасига қувват киради, ўзини бардам ҳис эта бошлайди, тетиклашиб ўрнидан туради. Барглардан ошалаб-ошалаб ейди, анчагинасини юлиб олиб орқага қайтади. Шаҳарга келгач, ўзини ўлимдан асраб қолган мўъжизакор ўсимлик тўғрисида одамларга сўзлаб беради. Кимсасиз биёбонда яшнаб турган ям-яшил баргли ўсимлик чой бутаси эди. «Нима дейсан, чўлга хайдалган қанизак тирик эмиш, у ча-ийедан еган экан, асраб қолибди», деган овоза тез орада саройга ҳам етиб боради.

Ҳокон собик қанизакни саройга чорлайди. У аёлнинг тетик, очик чехрасига қараб таажжубланади.

— Менинг табибларимга ўша ча-ийе гиёҳини кўрсат, гуноҳингдан ўтдим! — дейди ҳокон.

Табиблар ўсимликни кўчириб, водийга экадилар, уруғидан ҳам кўпайтирадилар, хосиятларини ўрганадилар.

Аввалига чой доривор ўсимлик сифатида қўлланилган, кейинчалик экин майдонлари кенгайтирилган, қундалик ичимлик, озик-овқатлар қаторига қўшилган.

Чойкорлик Хитойдан Японияга ва Ҳинди-Хитой мамлакатларига тарқайди. Бирок Ҳиндистондаги чойкорлик мустақил келиб чиқади. Ривоят қилишларича, Ҳиндистонда ҳам чой қарийб 5.000 йилдан буён маълум экан. Эрамизнинг VI асрига келиб будда динининг роҳиблари беморларни чой билан даволаганликлари тўғрисида маълумотлар бор. Араб савдогари Сулаймон IX асрда Ҳиндистонга саёхат қилиб, ўлкада қандайдир

бута баргини дамлаб ичиш авжида эканлигини ёзиб қолдиради.

Европада чой XVI асрда маълум бўлган. Қитъада чой тўғрисида дастлаб хабар топганлар венецияликлар бўлган (1617 йил). Тарихий манбаларга қараганда инглизлар учун чой 1598 йилда, португалияликлар учун эса 1600 йилда маълум бўлади. Голландияликларга чой тўғрисидаги хабар 1610 йилда, францияликларга — 1636 йилда, германияликларга эса 1667 йилда етиб келади.

Қизиғи шундаки, Хиндистондан не азоб билан Португалияга чой келтириб сотмоқчи бўлган савдогар таъзирини ёйди — зарар кўради. Бозорларда жавраб, чойни нечоғлик мадх этмасин, ҳеч ким қарамайди, дамлаб одамларга ялиниб-ёлвориб ичириб кўрса ҳам Лиссабон бозорида бирор кимса бу «ажиб неъмат»нинг кадрига етмайди. Голландияда ҳам бу янги ичимликдан барча юз ўгиради. Аммо бир куни қиролнинг шахсий табиби Бантено кўпчилик ҳузурида чой ичимлигининг фойдалилигини мактаб узундан-узок маъруза ўқийди, шу воқеадан сўнггина унга нисбатан муносабат кескин ўзгаради. Англияга чой, гарчи XVI асрнинг охирларида келтирилган бўлса-да, унинг ҳузурбахшлиги ва дори-дармонлигини исботлаш учун қарийб 100 йил зарур бўлган. Халқда ичишга мойиллик туғилганда, аксига олиб у ўта қиммат нархда эди. Шу сабабли чойни инглиз қироли ва бадавлатлар ҳонадонларидагина тановул этилган. Аммо Германияда XVII асрнинг иккинчи ярмида тарқалган чой тез шухрат топади. Ўша даврдаги немис императори инглиз чойфурушларини ўзига ром қилади, яъни чой савдосидан сира ҳам бож олмайди. На-

тижада Хиндистон дехқонларидан арзон-гаров харид қилиб келинган неча юзлаб пуд чойнинг бир граммни бир грамм тиллога тортиб бериб бойиб кетадилар.

Чойни денгиз сувиға дамлаганликларини эшитганмисиз? «Бастон чойхўрлиги» номи билан машҳур бу воқеа 1773 йилда содир бўлади. Хиндистондан келтирилган чойни Англия бозорларида сотиш учун ўта кўп бож тўлашга мажбур қилинган савдогарлар кемаларини таваккал қилиб Америка томонга буришади. Бу ўлкада турли мамлакатлардан келган колонизаторлар ҳукмрон эди. Улар Овруподаги «чой балоси»дан анча-мунча хабардор эдилар. «Чой балоси» бу ерда ҳам тарқалмасин учун бутун бошлик кемадаги 340 яшиқ чойни денгизга «дамлайдилар», яъни ағдариб ташлайдилар. Ана шу воқеадан сўнг Англияга ҳам, Америкага ҳам ҳеч ким чой келтирмайдиган бўлади. Натижада Англияда «чойхўрлар ғалаёни» бошланади. Ахвол шу даражада кескин тус оладики, масалани парламент мажлисида махсус кўриб чиқишга мажбур бўладилар. Ҳукумат чойфурушлар учун анчагина имтиёзлар белгилайди, божни эса кескин камайтиришга қарор қилади.

Русияга чой 1638 йилда келтирилганлиги тўғрисида аниқ тарихий маълумотлар бор: 4 пуд чойни подшо Михаил Фёдоровичнинг элчиси Алексей Стариков Мўғулистондан олиб келади. Русларга чой жуда манзур тушади ва тез орада савдоси авж олдирилади. Санкт-Петербург ва Москва шаҳарларида чой учун (самовар) ишлаб чиқарила бошлайди. XVIII асрдан эътиборан самоварлар ишлаб чиқарилиши Тула шаҳрида давом этади. Чойга бўлган талаб-

нинг кучайиши сабабли уни Русиянинг ўзида ўстириб етиштириш зарурати туғилади. Ёввойи чойнинг кўчати дастлаб 1818 йили Қримдаги Никитин ботаника боғига экилган, сўнгра, 1833 йили маданийлаштирилган бир неча кўчат Кавказортига олиб келиб экилади.

1895 йилда профессор А. Н. Краснов билан агроном И. Н. Клинген Хитойга бориб, чой уруғини олиб келадилар ва уни Батуми шаҳри яқинидаги Чаква кишлоғида экадилар. Қарангки, тиллага тортиб олинган уруғнинг атиги 5 фозигина униб чиқади. Кейин маълум бўлишича, Хитойдаги чойфурушлар Русияда чойхўрлик ривожланиб кетишидан хайиқиб, уруғни сотиш олдидан кайноқ сувга ботириб олишган экан.

А. И. Краснов билан И. Н. Клинген ўша 5 фозиз унган чойни 20 йил давомида қайта-қайта экиб, 1915 йилга келганда 500 гектар чой майдони ҳосил қилганлар.

Эндиликда чой Гуржистон, Озарбайжон, Краснодар ўлкасида етиштирилади ва умумий майдони 80.000 гектарни ташкил этади. Совет ҳокимияти даврида чойкорликка алоҳида эътибор берилди. Чойнинг агротехникаси, мелиорацияси, тупрокшунослиги, агрономияси, селекцияси ва механизацияси тўғрисида жилд-жилд китоблар ёзилди. Гуржистонда Чойкорлик тадқиқот илмгоҳи ишлайди.

Ўрта Осиёга чой дастлаб XIX асрда мўғуллар истилоси даврида келтирилади. Бирок чой келтириб сотиш тасодифий характерда бўлиб, ғоят оддий усулда амалга оширилган. Чунончи, чой барглари бамисоли сомон коплангандек лингча ва хуржунларда от-

арава, туяларга ортиб ташилган. Натижада чой узок йўлдаги хар хил ўсимликларнинг, чўлларнинг қўланса хидини ўзига сингдириб олар ва айниб колар эди. Чунки у вақтларда чойни қўрғошин қозғаларга ўраб, махсус яшиқларда ташиш усули йўқ эди.

Кейинчалик чой ташишга қулай пресслаш усули пайдо бўлади. Буни мўғуллар кашф қилишади. Чой баргини сигир каймоғи билан янги сўйилган хўкиз конига қорштириб, тош тахталар орасига олиб пресслаганлар («тахта чой») ёки хар бир дамламани алоҳида зўлдирефат қилиб думалатилган («ёнгок чой»), яна бир усули гуваласимон («от калла чой») ва х. к. Чойни Мўғулистондан Ўрта Осиёга олиб келиш ғоят қимматга тушганлиги сабабли келтирилмай қўйилади. Чойхўрликка ўрганиб қолган халқ бир хил ёввойи доривор кўкат — кизилпойчани¹ дамлаб ичадиган бўлади. У ғовзабондошлар оиласига мансуб бўлган ва ботаникавий номи *Heliotropium arguziodes* ўсимлигидир. Бундан ташқари кайноқ сувга солганда чой каби шира берадиган кечки «тош олма» дарахти қобиғидан ҳам фойдаланилган.

XIX асрнинг ўрталаригача Андижон, Наманган, Қўқон савдогарлари Қашқарга тез-тез катнаб, «син-ча-ийе» (Хитой чойи)ни олиб келиб сотишган.

Тарихдан маълумки, XIX асрнинг 60—70-йилларидан бошлаб Ўрта Осиё Русия томонидан босиб олинади. Ана шу даврлардан эътиборан Ўзбекистоннинг савдо-сотик ишлари — Русиянинг Оренбург, Саратов, Самара, Қозон, Москва

¹ Кизилпойчанинг «далачой», «чойчўп», «чойўт» каби маҳаллий номлари ҳам бор.

хамда Тула шаҳарлари билан боғланади. Бу ерга олиб келинадиган кўплаб моллар орасида чойхўрлик билан боғлиқ бўлган чой, самовар, чойнак, пиёлалар ҳам бўларди.

XIX асрда чой Ўзбекистонга Русиядан келтириб сотилганлиги хусусида шоир Шох Ниёз Бухорийнинг «Чойнома» дostonидан ушбу тўртлик эътиборни ўзига тортади. Муаллиф унда мазкур неъматнинг шифобахшлиги тўғрисида фикр юритади ва чойнинг «тили»дан ёзади:



Хушбўй, мазам тотли, рангим
каҳрабо тусда,
Шукриллоки, соғу касал химоясиман.
Макбул бўлдим кўп дилларга,
хирожим русдан.
Чун ҳаётнинг жондек ширин сармоясиман.

Дарҳақиқат, Тошкент, Фарғона, Самарқанд ва Бухоро шаҳарларида капиталистлардан Вайзеннинг чой магазинлари, Гарднернинг чойнак, пиёла дўконлари очилади, бозорларда эса Туладан келтирилган турли хажм ва шаклдаги самоварлар сотилади.





ЧОЙ ДАМЛАШ САНЪАТИ

Барча мамлакатларда чой дамлашнинг турли усуллари мавжуд. Ҳиндистонда ҳар бир штатнинг ўзига хос чой дамлаш усуллари бўлиб, у санъат ҳисобланади ёки хитойча, японча, инглизча чой дамлашлар ўзича махсуслиги, мустақиллиги ва ўзига хослиги билан миллий турмуш характеридаги фарқларни кўрсатиб туради.

Чой дамлаш ўзбекларда ҳам санъат ҳисобланади ва у — авлоддан-авлодга оғзаки айтилиб, бево-сита дамлаб кўрсатилиб мерос бўлиб ўтган соҳа. Чунки чой дамлаш тўғрисида биронта дастур ёзиб қолдирилмаган. Ушбу китобда келтирилган чой дамлашнинг барча усуллари жумҳуриятимизнинг турли жойларида истикомат қилувчи ҳурматли кексалар, машхур чойпазлар ва уларнинг авлодлари бўлмиш чойхоначилар ҳамда халқ табибларидан 35—40 йил давомида сўраб-суриштириш асосида аниқланган.

Шу нарса кизиқарлики, мутахассис чойпазларнинг аксарияти

энг аввало сув танлашга эътибор берадилар. Чой дамлаш учун яроқли сув уч навада: паст навли, ўрта навли, олий навли бўлади, дейишади улар.

Олий навли сув тоғ сувлари бўлиб, қуёш радиациясини тўла эмган, тошдан-тошга урилиб «пишган» сувдир. У қайнатмасдан ичилса ҳам кишига зарар қилмайди. Қайнатиб чой дамланса мазали, хушбўй хидли бўлади, хатто энг паст навли қуруқ чой дамланганда ҳам мазаси киркилмайди.

Ўрта навли сувга дарё, сой ҳамда водопровод сувлари кирди. Уларга дамланган чойнинг таъми ҳам, хиди ҳам қониқарли бўлади.

Паст навли сув қудук, булок ва артезиан сувлари бўлиб, қуёш радиацияси таъсир этмаган бундай сувларга турли тузлар аралашганлиги сабабли дамланган чой бемаза бўлиб, қоринни шиширади, хушбўй хиди ҳам қиркилади.

Албатта ҳамма жойда ҳам тоғ сувидан фойдаланишнинг имкони йўқ. Асосан кенг тармоқли дарё, ариқ ҳамда водопровод сувларидан фойдаланамиз. Маълумки, водопровод суви тармоқларга окизилиши олдидан хлор қўшиб тозаланади. Меъёридан ортиқ хлорли сув қайнатиш жараёнида қийдиш деворларида қуйка ҳосил қилади, ортиқча хлорли сувнинг аззоларимизга зарари ҳам йўқ эмас. Шунинг учун чой қайнатишдан камида бир соат олдин уни челақда тиндириш тавсия этилади.

Чой дамлаш усулининг асосий талаби озроқ чой солиб қуюқ чиқишини, мазаси ва хушбўй хидини қиркиб юбормаслик, чой ичиб бўлингунча ҳарорати сакланишини таъминлашдан иборат. Бунга эришмоқ учун содда бўлса-

да, куйидаги энг муҳим коидаларга амал қилмоқ керак:

— чойни сув тўла қайнагандан сўнггина дамлаш ва ортиқча шарақлатиб узок қайнатиб юбормаслик лозим, негаки узок қайнаб турган сувда кислотод камайиб, чой таъмсиз бўлади;

— бир марта қайнаб чиққан, совиб қолган сувни яна иккинчи марта қайнатиб чой дамланса ҳам сифати киркилади. Ҳар гал чойни янги сувга дамлаш даркор;

— чойнинг бемаза чиқиши чойнакни чайқамасликдан ҳам бўлади. Шундай экан: чой дамлашдан олдин чойнак қайноқ сувда чайқалиб, эски шамаси тўкиб ташланиши зарур;

— курук чойни чойнакка қўл билан эмас, махсус қошиқчада солиш тавсия этилади, негаки курук чойга қўл хиди уради. 0,5 литрли чойнакка бир чой қошиқдаги чой энг меъёрдир;

— тўлатилган чойнакни 3 дақиқа чўкка ёки 5 дақиқа ўчирилган газ плитасининг комфоркаси устига қўйиб дам едириш керак, 7 дақиқа давомида сочиққа ўраб қўйилса ҳам бўлади;

— чой солиб қайноқ сув қўйилган чойнакнинг қопқоғини ёпиб, устидан яна қайноқ сув севаланса, ичиб бўлгунча харорати сакланари;

— чойни ичишдан олдин пиёлага қуйиб, уч марта қайтариш керак. Шундай қилинганда шамалар конвекцион ҳаракатга келиб, қуюқроқ шира беради;

— чой ичиш олдидан пиёлага қўйилганда шопириб эмас, балки чойнак жўмрагини пиёланинг четига яқинлаштириб, қўпик ҳосил бўлмайдиган қилиб қўйилса хиди учиб кетмайди;

— чойни пиёлага тўлатиб эмас, 3—4 ҳўпладан, оз-оз қуйиб ичилса, биринчидан, тилни жазиллатиб қуйишидан саклайди, иккинчидан, ичиб бўлгунча совимайди, учинчидан, пиёла кизиб кетмайди, ушлаш осон бўлади.

Айтилганларнинг ҳаммаси қаҳрабо ичимлик дамлашнинг хонаки усуллариға тааллуқли умумий коидалардир. Бундан ташқари ўзбекча чой дамлашнинг кирқдан ортиқ махсус усуллари мавжуддирки, булар тўғрисида «чойнакдаги дорихона» бўлимида тўхталимиз.



ЧОЙ НАКДАГИ ДОРИХОНА

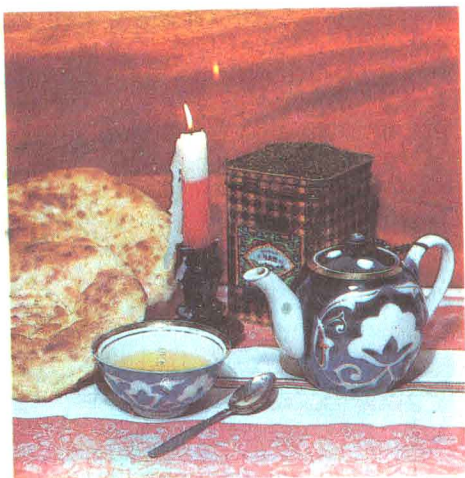
(ЎЗБЕКЧА ЧОЙ ДАМЛАШНИНГ
КАДИМИЙ ВА ЗАМОНАВИЙ
УСУЛЛАРИ ТЎҒРИСИДА)

Ушбу сатрлар муаллифига узок йиллар давомида изланишлар олиб боришига, жумҳуриятимизнинг турли шаҳар ва қишлоқларига шахсий этнографик экспедициялар уюштиришига тўғри келган. Кўп кишилар билан, ҳаёт тажрибаларига бой ҳурматли кексалар билан, пазандалар ҳамда чойпазларнинг авлодлари билан бўлган мулоқотлардан сўнг чой дамлашнинг Ўзбекистонда қирк хилдан ортиқ усули мавжудлиги аниқланди. Бу усулларнинг кўпи анча илгари унутилиб кетган, улар қайта тикланди. Қарангки, ўша унутилган усуллар ўзининг тетиклаштирувчи, чеҳрани очувчи ва шифо бўлувчи хосиятларини хануз йўқотмаган экан. Бу шифобахш ичимлик хонадон шаронтида бетобларга тез ёрдам бериш, уларнинг соғлигини сақлаш ва даволашда жуда асқотган.

Бу ўринда ўтмиш асрлардаги табиблар тўғрисида эслатиб ўтиш имконияти туғилади. Гап XVIII асрда яшаган табиб Муҳаммад Хусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилий хусусида. У ўзининг «Маҳзан ул-адвия» («Дори-дармонлар хазинаси») номли китобида чойнинг шифолик хосиятлари тўғрисида кўп ажойиб гапларни ёзган. Бунда олим халқ таобатининг кўп асрлик ютуқларига шифокор сифатида ўзининг ғоят бой тажрибаларини қўшиб умумлаштирган ҳолда шундай деб ёзади: «Чойнинг хосиятлари: аъзоларни ва рухиятни қувватли қилади, кайфиятни қўзғатади, мустаҳкамлайди ва кўтаради, ошқозонни мустаҳкамлайди, совуқчан кишиларда шахвоний заифликда фойда қилади. Чой моддаларни суюлтиради, майдалайди, тикилмаларни очиб, моддаларни етилтиради, бунда у нафис, ўткирлик ва кескинликсиз таъсир этади, терлатади, пешоб ҳайдайди, сохта чанкокни босади, совуқдан келиб чиқадиган бош оғриғини қолдиради ҳамда ошқозон шамоллашида, куюк моддаларнинг буғланишидан келиб чиқадиган кекирикда фойда қилади. Қонни ва юзни тозалайди, дориворларни аъзоларнинг ичкарасигача етиб боришини таъминлайди. Ошқозонни ҳам, миyani ҳам тозалайди, оғиздан келадиغان қўланса хидни кетказади, шунингдек шароб ва саримсоқ пиёзнинг хидини ҳам қирқади. Юрак ўйноғини босади, дилҳасталикда яхши таъсир қилади, нафас йўллари яхшилайди ва кенгайтиради. Диккат бўлишга барҳам беради, паришонхотирлик ва руҳий толиқишга барҳам беради.

Чой сарик касалида, сувчечакда, тикилмалар келтириб чиқара-





диган ҳасталикларда — бавосилда, пешоб тўхташида, совукдан бўладиган томчилаб сийиш касалига ҳамда буйрак ҳасталигига фойда қилади. Чойнинг ёлғиз ўзи мана шундай таъсир қилади. Бироқ чойга бошқа дорилар ва зираворлар қўшиб дамланадиган шифо усуллари ҳам бор¹.

Биз мазкур бобда табиб таъкидлаган ана шу усуллар ҳусусида гап юритамиз.

1. ЧОЙ ДАМЛАШНИНГ ОДДИЙ УСУЛЛАРИ

Ўз номи ўзи билан, сувни кайнатиб, унга қора ёки кўк чой солиб оддийгина дамланади. Бизда чой дамлашнинг бу каби оддий ва содда усуллари саккизта. Буларнинг икки хилидан бошқаси хануз дамланади. Жуфт чойнакда чой билан қумғонда кайнатилган чой усуллари унутилган. Бироқ жуфт чойнакдаги чой дастурхонда

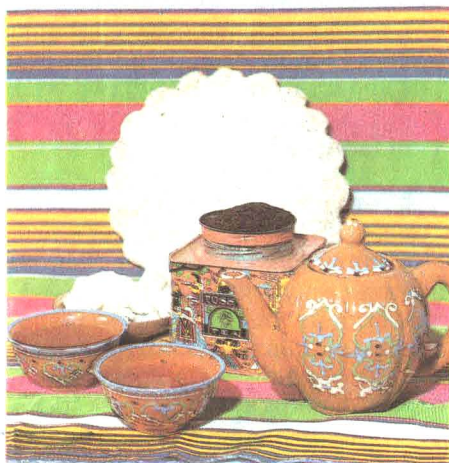
кишига эстетик завқ бағишласа, қумғонда кайнатилган чой қишлоқ хўжалик ишлари пайтида амалий аҳамиятга молик. Шу боисдан уларни тиклаш зарурияти туғилади.

1. **Кўк чой.** Ўзбекистоннинг Тошкент шаҳридан бўлак ҳамма жойларида аҳолининг энг сеvimли ичимлиги кўк чойдир. Тошкентда ҳам ёғли палов, кучли таомлардан сўнг олий навли кўк чой ичилади. У ҳазмлашни яхшилаш билан бирга чанқокни, ҳам тез босади. Ярим литр ҳажмдаги чойнакни кайноқ сув билан чайқаб, 1 кичкина (чой) қошиқда кўк чой солиб, чой дамланади ва устига тўшакча ёки сочик ёпиб 5—6 дақиқа дам едиргандан кейин дастурхонга тортлади.

2. **Раис чой.** Бу ҳам кўк чойнинг ўзи. 0,5 литр ҳажмдаги чойнак кайноқ сув билан чайилгач, унга 1,5 чой қошиғида 95, «Экстра», «Букет» деб аталувчи кўк чойдан солинади ва шараклаб кайнаётган сувдан қуйиб,



¹ «Асрлар донолиги» (Соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қадимги тожик табobati). Душанбе, «Ирфон» нашриёти, 1981 йил, 183-бет (илзоҳ бизники — К. М.)



чайнак устига тўшакча ёпилади-да, 7 дақиқа дам едирилади.

Бундай чой ёзнинг жазирама кунлари ёки кучли ва ёғли таомлар тановулидан сўнг ичилади. Раис чой кон босими, қандли диабет бўлган ва ошқозон фаолияти бўшашган беморларга ҳоят фойдали.

3. Қора чой. «Грузия букети», «Экстра», 36, 300-ҳамда хинд ва цейлон чайлари Тошкент аҳлининг сеvimли ичимликларидир.

Чайнак иссик сувда чайилгач, 0,5 литр қайноқ сувга 1 чой қошиғида курук чой солинади. Агар чой иккинчи навли бўлса, 3—4 дақиқа дам едирилади, олий навли чайларни эса дамланиши билан дастурхонга тортса бўлаверади. Узок дам едирилган қора чайнинг хушбўйлиги учиб, ортикча куюклашиб кетади.

4. Мижоз чой. Кўк чойга ўрганиб қолган киши қора чойга ҳеч кўника олмайди ёки аксинча. Чойхўрлик эса маълум жойнинг

жуғрофий жойлашишига, қандай (тоғ, дарё ва қудук) сувларнинг мавжудлигига ҳамда об-ҳаво (иссик, совук ёки курук, нам) шароитларига қараб белгиланади. Бир жойдан иккинчи жойга борган киши аста-секин чойхўрлигини ҳам ўша жойниқига мослаб олиши керак. Мисол учун: ҳавоси салқин ва нам ҳамда қудук ва водопровод сувлари мавжуд бўлса қора чой, аксинча, иссик, курук иқлимли шароитларда, тоғ ва дарё сувлари мавжуд жойларда кўк чой ичган маъқул.

Ана шундай қарама-қарши жуғрофий ва иқлимий шароитларга кўчиб борган киши анча-гача лоҳас бўлади, боши оғрийд, уйку босади... Бундай вазиятда бир хил чойдан иккинчи хил чойга ўтиш ва кўникиш учун мижоз чой дамлаш усули бор. 0,5 чой қошиғида кўк, 0,5 чой қошиғида олий навли қора чайни ярим литрли чайнакка солиб, устидан қайноқ сув қуйилади-да, 3—4 дақиқа ўраб дам едирилади. Мижоз чойнинг таъми одатдагига қараганда тахиррок, хиди хушбўй бўлади.





Бундай чойни ширинлик ёки бошқа қўшилмаларсиз ичган маъқул.

5. Самоварда қайнатилган чой.

Самоварда қайнатилган чойдан ичиш, айниқса бир пиёла чойга махсус тақлиф этилган дўстлар билан ёки дам олиб ўтирганда роят тақаллуфли ва тантанали бўлади. Чойнакка дамланган куюк чойни самоварда шарақлаётган қайноқ сувдан ҳар қимнинг диди ва хоҳишига қараб қўп, оз, куюк-уюк қилиб аралаштириб қўйиб бериш имкониятини айтмайсизми. Қолаверса, мезбон ҳам самоварда сув қайнатиб қўйиб, меҳмонлар билан бирга бемалол ўтириш имконига эга бўлади. Шунинг ҳам айтиб ўтиш керакки, самовардан чой ичганда курук чой анча тежаллади: ярим литрли чойнакка 2 чой қошиғида солинган курук чойни 3—4 литр қайноқ сувга

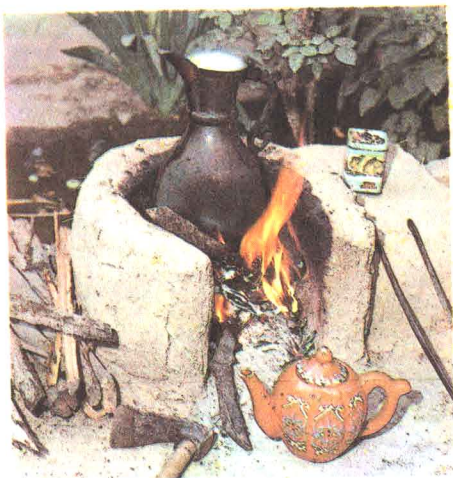
бемалол қўйса бўлади. Аммо қайноқ сув таъминоти енгилтиришга ўтганимиздан сўнг самовардан қайноқ сув олишдан чикиноқ чой берилди. Лекин ҳамма жойда ҳам мут-

лако унутилиб кетгани йўқ — ту-тунсиз, озода қилиб чой қайнатадиган электр самоварлари чикди. Ўзбекистон чойхоналарида самовар чойини ичиш ҳамон анъанавий тинчликни йўқотмаган. Самоварда қайнатилган чой тинч, хушбўй ва жуда мазали бўлади. Самовар чойига ёғли патир, жинзали нонлар, қанд, асал, новво, холва, турли конфет ва печеньелар, курук мева сингарилар илова қилинади. Оқ чой қилиб ичиш учун эса қаймоқ, қайнатилган сўт бериш ҳам мумкин.

6. **Жуфт чойнакдаги чой.** Қўш чойнакда дастурхонга чой тортиш бизга рус пазандалигидан кириб келган. Киши доим самовардан чой ичиб, бу унинг турмушига сингиб кетган бўлса, маъқул одатдан тезликда ҳалос бўлиш кийин. Шундай пайтларда жуфт чойнак чойи қўл келади.

Ярим литрли чойнакка 2 чой қошиғида курук чой дамланади. Катта ҳажмли 3 литрли чойнакка қайноқ сув қўйилади. Кичик чойнакни катта чойнак устига жуфт-





лаб дастурхонга тортилади. Бундай чой бирданига барчанинг пиёласига аввал кайноқ сувдан, сўнг дамланган чойдан куйиб берилади. Акс ҳолда кайноқ сувнинг тоби чикиб қолади. Бундай чой учун самовар чойига бериладиган нарсалар кўйилади.

Меҳмоннавозлик дастурхонида жуфт чойнакда чой бўлиши меҳмонларингизга назокат ила эстетик завқ бахш этади.

7. Кумғонда қайнатилган чой.

Кумғон чой қайнатиладиган қадимги мис идиш бўлиб, дала сайрларида, айниқса, кишлок хўжалик ишлари пайтида анча қулайлик туғдиради. Лойдан вақтинча ўчок ясалиб, ўртасига сув тўлатилган кумғон кўйилади-да, ўт ёқилади. У жуда тез қайнайди¹.

¹ Кумғоннинг махсус қолба шаклида қилиб ишланиши қайнаётган идиш ичида юқори атмосфера босими бўлишлигини таъминлайди ва сув тошиб оловни ўчиради. Бу ҳол далада, пахтазор, бугдойзор ва қовжираган хашак яқинида қурилган ўчокни бир неча дақиқа назоратсиз қолдирилган тақдирда ҳам ёнғин чикиб кетишидан муҳофаза қилади.

Чой сопол чойнакларда, баъзан кумғоннинг ўзида дамланган. Мевали дарахт шохчалари ёқилиб қайнатилган бундай чой тутун таъмли ажиб бир маза касб этиб, анча ҳузурбахш, чанқокни тез қондирадиган, хордикни чиқарадиган бўлади. 0,5 литр ҳажмдаги битта чойнакка қичкина қошиқ ёки 3 литрли кумғонга 1 ош қошиқ чой кифоя.

8. **Яхна чой.** Ёз жазирамаси яхна чой ичишга мажбур этади. Айниқса бўлак-бўлак муз солиб совитилган яхна чой чанқокни тезда босиб, кишига анча ҳузур бағишлайди.

Яхна тайёрлаш усули: сирланган 5 литрли челақ ёки кастрюлкага 3 чой қошиқ қора ёки кўк чой солиниб, қайноқ сув қуйилади ва 5—7 дақиқа қопқоғи ёпилган ҳолда сақланади. Сўнгра қопқоғи очилиб, шабада жой (вентилятор ёрдами)да совитилади ёки чойли идиш сувга солиниб, 1—2 соат қолдирилади. Яхна чой махсус кўза, чойнак ё графинга қуйилиб, майдаланган муз билан дастурхонга тортилади.





II. МЕВА ҲАМДА РЕЗАВОР ҚЎШИБ ДАМЛАНГАН ЧОЙ ИЧИМЛИКЛАРИ

Янги узилган ёки куритилган резавор ва мевалар билан ичиладиган чойнинг физиологик аҳамияти катта. Бундай чойларни дамлаш ва дастурхонга тортишнинг бизда тўққиз хил усули мавжуд. Буларнинг беистисно барчаси халқ табобатида шифобахш ва парҳез сифатида қўлланиб келинган. Булар орасида ўрикли ва чилонжийдали чойлар унутилган. Улар эндиликда тикланди. Шунингдек, бошқа кардош халқларнинг пазандалигидан кейинчалик турмушимизга кириб келган олмали, лимонли, смородинали, наъматакли чойлар ҳам бор. Йирик ва пўсти қалин «Тошкент» ҳамда «Юбилей» навли лимонларнинг селекция қилиниши натижасида лимон билан асал қўшилган янги чой дамлаш усули ҳам пайдо бўлди.

9. **Ўрикли чой.** Бунинг учун *Armanica sogdiana* ёки *Armanica vilgaris* каби ўриқларнинг кокиси

зарур. Ўрик сувига дамланган чой қадимдан халқ табобатида кабул қилинган. Унинг таъми ва каттик шишларни юмшатиш воситаси сифатида қўлланиб келади. Ўрик ивтилган сув оғиздан келадиган қўланса хидни йўқотадиган, ошқозон фаолияти сусайганда, қон шиддатланганда шифо. Абу Али ибн Синонинг айтишича: «Яхшиез арман ўригидир, чунки у тез бузилмайди ва тез ачимайди... Туршак суви ташналикни кондиради. Ўрик меъда учун шафтолидан кўра мувофиқроқдир» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, 11 жилд, 1956, 404-бет).

Замонавий биохимия фанининг маълумотига қараганда, туршак (қоқи) таркибида 4 фоизгача оксил, 76 фоиз қанд (глюкоза), 3 фоиз клетчатка (ҳужайра) моддалари мавжуд экан.

Ўрикли чой куйидагича тайёрланади: 10—11 дона туршак совуқ сувда чайилиб, ярим литрли чойнакка солинади, унга кичкина қошиқда ҳинд чойи ташланиб, қайноқ сув қуйилади-да, 10—12 соат димлаб қўйилади. Сўнг докда сузилиб, қунига бир пиёладан уч маҳал ичилади, бўртган ўриқлар ҳам ҳар сафар 3—4 донадан истеъмол қилинади.

10. **Олмали чой.** Олма — илмий номи *Molus domestica* деб аталувчи кўп йиллик дарахт ўсимлигининг мевасидир. Олма навларининг ниҳоятда кўп ва хилма-хиллиги унинг субтропик зоналардан то Шимолга, Сибирь ва Узок Шарқгача тарқалишига имкон берган. МДХда олма барча мевали дарахтларнинг 3/4 улушини ташкил этади. Бундан ташқари Қрим, Кавказ, Ўрта Осиё ўлкаларида ҳамда Курск ва Воронеж



вилоятларида ёввойи олма айниқса кўп.

Чой учун олманинг барча навлари яроқлидир: ширин, нордон-ширин, нордон, эртаки, ўртаки, кечки, кишга ғамлангани ҳам бўлаверади, фақат картиллама бўлса бас.

Қора чой одатдагича дамланади. Кесилган олма ва шакар солинган пиёлага қўйилади. Бир хўплам чой, бир бўлак олма тишланади. Ҳар пиёла чойга 1/4 ёки 1/2 бўлак олма ва 1 чой қошиғида шакар керак бўлади.

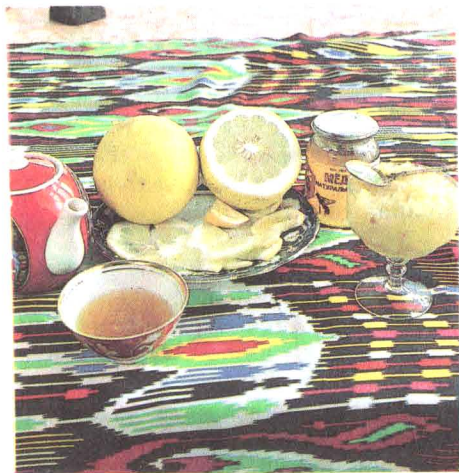
Олма билан ичилган чой юрак, ошқозон, жигар ва ичак каби аъзоларни мустаҳкамлайди, овқатни яхши хазм қилади, овқатдан олдин истеъмол этилса, иштаха кўзғатади. «Олма кишини бардам қилади, кайфиятини ростлайди, хурсандчиликка мойил этади. Нафас олиш қийинлашганда, юрак ўйнаганда олма айниқса фойдалидир. Асаб бузилганда, хаёл кочганда олма еб, хидидан чуқур нафас олиш ғоятда фойда қилади. Янги олма мияга ижобий таъсир қилиб, унинг фаолиятини

яхшилайти» («Мудрость веков», Душанбе, «Ирфон» нашриёти, 1981, 191-бет).

Шундай экан, чойга олма тўғраб ичиш кекса одамларга, ижодий ҳамда аклий меҳнат қишларига, юрак-контмир хасталиги бўлган беморларга жуда фойдалидир.

11. Олма ва асалли чой. Бу чой ҳам худди юқорида айтилганидек дамланади, фарқи — дастурхонга асал қўйилади. Бу хил чойнинг шифолик хосиятлари юқорида айтилган олма ва шакарли чойга қараганда кучлироқ ва тез таъсир қилувчандир. Шу муносабат билан Ибн Синонинг асалнинг киши аъзоларига фойдалилиги тўғрисидаги фикрлари билан ҳам танишиб ўтамиз. «...Асалнинг энг яхшиси ширин мазали, ёқимли хидли, бир оз ўткирлиги бор, кизғиш рангли ва суюк бўлмай, узилмайдиган ёпишқоқ бўлгандир. Энг яхшиси баҳоргиси бўлиб, ундан кейин ёзгиси туради, кишкиси энг пастидир... Унда тозаловчи, томирлар оғзини очувчи, хўлликни шимдирувчи қувват бор. У хўлликни баданнинг чуқур ерларидан тартади, гўштни сасиш ва бузилишдан сақлайди» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, VI жилд, 1956, 488-бет).

12. Лимонли чой. Лимон тропик ва субтропик мамлакатларда ўсувчи илмий номи *Citrus limon* деб аталувчи дарахт ўсимлигининг мевасидир. Меванинг ранги сариқ, нордон, ўта хушбўй. Таркиби фойдали моддаларга бой, унда 0,6 фоиз оксил, 3 фоиз канд, 6 фоиз жавҳар, 1,3 фоиз хужайра моддаси, 1,5—2 фоиз ифори мой мавжуд. А, В₁, В₂ ва С дармондориларига сероб.



Шунинг учун лимонли чой халк табобатида, илмий табобатда бош оғриганда, юрак тез урганда, кўнгил айниганда, рад қилганда тавсия этилади. У қон таркибини яхшилайти, жигардаги тикилмаларни очади, ожқозонни мустаҳкамлайди. Ибн Синонинг фикрича, «Лимон юз фалажида фойда қилади. Лимоннинг қайнатмаси оғизни хушбўй қилади... Сиқиб олинган суви хароратни босади; мураббоси ҳалқумга (томокка) ва ўпкага яхшидир... Сарик касалида фойдалидир. Сафро қусишни тўхтатади. Иштаҳани оширади» (Ибн Сино. «Тиб қонунлари», 11 жилд, 1986, 92—93-бетлар).

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган агроном, халқ селекционери, фахрий академик З. Фахриддинов узок йиллар давомида матонатли меҳнат қилиб, лимоннинг янги — «Тошкент» ва «Юбилей» навларини яратди, мевасининг ҳар бири 1 килограммгача тош босадиган даражада йирик.

Қора ҳинд чойидан дамлаб, ҳар бир пиёла чойга бир паррак-

дан лимон, кичкина қошиқда шакар солинади.

13. Лимонли ва асалли чой. Пўсти қалин, йирик «Тошкент» ва «Юбилей» лимонлари паррак қилиб кесилади, уруғи олиб ташланиб, пўсти билан бирга қиймалагичдан ўтказилади. Хосил бўлган массага (0,5 кг ва 0,25 кг) асал қориштирилиб, ҳар пиёла қора чойга кичкина қошиқда лимон-асал массаси ҳисобида дастурхонга тортилади. У жигар тикилмалари бор, қони қуйилган, кўкрагида оғриқ сезадиган, грипп ва шамоллашларга дучор бўлганлар учун фойдалидир.

14. Чилонжийдали чой. Чилонжийда — уноби бўлиб, шу номли доривор дарахтнинг меваси. У жумрутдошлар оиласига мансуб, ботаникавий номи *Ziziphus jujuba*, асл ватани Хитой, Ўрта Осиёга феодализм даврида тарқалган. Эндиликда боғ ва ховлиларимизда унинг маданийлаштирилган уч нави: «такян-цзао», «да-бай-цзао» ва «у-сун-хун» ўстирилмоқда. Уларнинг жайдари номи ҳам бўлиб, «чилонжийда» («илон жийда»), «челон», «чилон», «жилан», «аннаб», «уноби» деб юритилади. Меваси ёнғок катталигида, ноксимон, олхўрисимон шаклларга эга. Ёввойи навининг меваси майдарок, зўлдирсимон, гилос катталигида. Барча навлари — кизил пўстли, қурук, хамирсимон этли, мазаси ширин. Таркибида органик жавҳарлар, оксиллар, С ва Р дармондорилари мавжуд. Чилонжийда С дармондорига се-роблиги жиҳатидан лимондан 15 барабар устун туради.

Чилонжийдали чой унутилган бўлиб, баъзи тайёрлайдиган-



лар ҳам унобини совук сувли идишда қайнатиб, оғзи очик идишда совитишади. Бу хато. Аслида мевалар совук сувда чайилади. Кейин ярим литрли чойнакка 10—12 дона ташлаб, кичкина қошиқда олий нав кўк чой кўшиб, шарақлаб турган қайнок сув қуйилади, чойнак сочикқа ўралиб, 10—12 соат тиндирилади. Сўнгра докадан ўтказилиб, бир стакандан кунига уч маҳал бир ой давомида ичилади. Бўртган мевалар ҳам хар гал 3—4 донадан истеъмол қилинади.

Халқ табобатида чилонжийдадан тайёрланган чой кон босими касалида қўлланилган. Ибн Синонинг ёзишича, «...Яхшиси энг йирик, чиройли ва ранги қизилдир. У иссик ва ўткир конга фойда қилади. Ўйлашимча, бу унинг қонни тозалашидан бўлса керак... Унобининг кўкрак ва ўпкага фойдаси бор... Бир гуруҳ кишиларнинг айтишича, у буйрак ва ковок оғриғига фойда қилади». (Ибн Сино. Тиб конунлари, 11-жилд, 1956, 481-бет).

XVIII асрда яшаган таникли табиб Саййид Мухаммад Ҳасрат

чилонжийданинг фойдалилигига атаб махсус шеър ёзган, унда айтилишича: уноби ўпка, нафас йўллари, ковок учун фойдали бўлиб, қонни суюлтиради ва кўпайиб ғалаён қилса, ўрнига туширади. Бу неъмат яна жигар ва буйрак оғриғини босади.

15. Наъматакли чой. Наъматак раъногулдошлар оиласига мансуб, чой тайёрлашда меваси ишлатилади. Наъматакнинг турлари кўп, бу ерда гап Самарқанд наъматаци — *Rosa maracandica* тўғрисида боради. У тоғли жойларда ўсади, таркибида кўп микдорда С дармондориси бўлиб, яна В₂, Р, К ва А дармондорилари ҳам мавжуд. Наъматак меваси қанд, крахмал ва азотли моддаларга ҳам бой. Шунинг учун наъматакли чой жигар ҳасталигида, шамоллаганда, кон босими ва авитаминозга йўликканда жуда фойдалидир. Ибн Синонинг ёзишига қараганда: «Наъматакнинг... барча хиллари тозаловчи ва суюлтирувчидир... нервларнинг совиб қолишида фойда қилади... Унинг барча турлари... тикилмаларни очади...»





томокдаги ва бодомсимон безлардаги шишлар учун фойдалидир... кушишни ва хикичокни тўхтатади, айниқса унинг ёввойи тури ана шундай» (Ибн Сино. Тиб конунлари, 11 жилд, 1956, 410-бет).

XVI асрда яшаган табиб Ҳаким Довоий ал-Гилоний эса ўзининг «Фавойиди ахёр» асариде ёзади:

Тўсиқ бўлса танда очади ҳар дам,
Бир ичими бўлар уни уч дирам.
Фасод бўлган хилтни қувади тандан
Қувиб чиқарар қурт бўлса бадандан.
Яхши даво бўлар оғриси томок,
Ёсумандан ортик бу қувват бироқ,
Шанғилласа қулоқ ё оғриси тиш.
Кучсиз бўлса юрак — кетар бу ташвиш».

(М. Ҳасаний, Ҳакимлар хикояти, Т., 1985, «Медицина» нашриёти, 141-бет).

Наъматакли чой қуйидагича тайёрланади: курук мевалар чайилгач, селгитиб, чой дамлаш олдидан ёғоч тўқмоқча билан уриб-уриб майдаланади. Ярим литрли чойнакка 1 чой қошиқда кўк ёки қора чой солиб қайноқ сув қуйилади-да, 8—10 дақиқа сочққа ўраб дам едирилади. Шундан сўнг доқада сузиб, 3 чой

қошиғида шакар аралаштириб дастурхонга тортилади.

16. **Смородинали чой.** Мазкур чой — *Ribes nigrum* деб аталувчи қоракатдошлар оиласига мансуб бута ўсимлиги мевасидан тайёрланади. У глюкоза, фруктоза ва сахароза каби моносахаридларга бой бўлиб, қанд моддалари муштарак 13 фоизни ташкил этади. Қора смородинада 2 дан 5 фоизгача лимон ва олма каби таом жавҳарлари ҳам бор, дармондорилардан каратин, В₂, Р, РР ва С белгиллари ҳамда калий, темир, фосфор каби маъдан моддалари мавжуд.

Смородинали чой шамоллаганда терлатувчи дори сифатида қўлланилади, юрак-контомир касалликларига чалинганларга берилади, у грипп касаллигида ҳам фойдали. Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда курук чой солинади ва териб, тозалаб, ювилган смородинадан 1 ош қошиқ 4 ош қошиқ шакар билан чинни ховончада эзиб солинади, устидан шарақлаб қайнаб турган сув қуйилиб, бетоб кишига иссиғида ичирилади.

Қора смородинадан қишга яхна мураббо тайёрлаб олиш ҳам мумкин. Совуқ сувда ювилган смородина човлига солиб сиркитилади, нами тўла қочганидан кейин шакарга аралаштириб қиймалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган массани шиша банкаларга солиб, қопқоғи бураб қўйилади. Бунда 1 кило смородинага 2 кило шакар қўшилади.

17. **Майизли чой.** Қишмиш ёки майиз — уруғи йўқ майда оқ ёки қора узум — *Vitis vinifera* нинг қуритилгани. Бизда майизнинг «бедона», «обтоби забза», «соя-

ки», «шиғони», «тағоби», «жуас», «кора кишмиш», «оқ кишмиш», «нимранг» сингари хиллари мавжуд. Майиз таркибида қанд моддаси 87 фоизни ташкил этиб, асосан глюкоза билан фруктозадан иборатдир.

Халқ таботатида майизли чой йўталда, кўкракни тўпланган балғамдан халос қилиш ва овозни яхшилаш мақсадларида қўлланилган. Бундай чой тўктутар бўлиши билан бирга ошқозонни бўшатиш хосиятига ҳам эгадир. Ибн Синода биз қуйидагиларни ўқиймиз: «...Қаттиқлик, юшюклик, ширинлик ва бошқа сифатлари баробар бўлса ҳам очи қорасидан яхшироқ ҳисобланади... Узумнинг озикалиги... анжирнинг озикалигига ўхшайди... Узумнинг ўз холидаги озикалиги сиқиб олинган сувиникидан кам бўлади, лекин суви тез сингиб, ўтиб кетади... Майиз жигар ва меъданинг дўстидир... Узум ва майиз уруғи билан биргаликда ичак оғриқларига яхши, майиз эса буйрак ва қовуққа фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 492—493-бетлар).

Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қурук чой, 0,5 стакан майиз солиб устидан қайноқ сув қуйилади ва сочикка ўраб 5—7 дақиқа дам едирилади. Майиз бўртиши билан чой дастурхонга тортилади. У яхна қилиб ичилса ҳам бўлади. Майизни чойнакка солиш олдидан саралаб, бандлари олиниб, совуқ сувда ювилиши тавсия этилади.

III. ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР БИЛАН ДАМЛАНАДИГАН ЧОЙЛАР

Доривор чойлар Ўрта Осиё, хусусан, Ўзбекистон халқ табо-

тида жуда қадимдан қўлланиб келинади. Турли доривор ўсимликларнинг илдизи, танаси, барги, гунча ва гуллари ҳамда дон-мевалари кўпгина касалликлар учун дори вазифасини ўтайди. Бундай дори-дармонларни халқ табиблари ҳанузгача қўллашади, бироқ замонавий шифохоналар ва дори-хоналар тармоғининг кенг ёйилиши натижасида туркана дорилар аста-секин унутила бошланди. Бироқ ўсимлик дори-дармонларининг кимёвий дориларга қараганда зарарсиз ва яхши таъсир қилишини, Шарқ таботатининг бобоқалони Абу Али ибн Синонинг айтганларини ҳисобга олиб, биз ўн йиллар давомида жумҳуриятимизнинг турли жойларига шахсий экспедициялар уюштирдик, сўраб-суриштириш орқали, биладиган кишилар дамлаб кўрсатишлари натижасида доривор чойларнинг йигирмага яқин хилини аниқладик.

18. **Мурчли чой.** Қора мурч — тройик мамлакатларда ўсувчи *Piper nigrum* деб аталувчи дарахт-



нинг меваси. У мошдек келадиган қора, баъзан қўнғир рангли, сирти тарам-тарам, хушбўй, мазаси аччик доналардир. Пазандаликда суюқ ва қуюқ, гўштли ва сабзавотли таомларда, салатларда ва сиркалашларда донадор мурч ҳам, туйиб элангани ҳам кенг қўлланилади. Ўзбекистонда мурчни чойга қўшиб дамлаш усули ҳам мавжуд. Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда олий навли курук чой, 0,5 чой қошиғида туйилган мурч ёки доналаридан 15 дона солиб, устидан кайнок сув қуйилади ва 4—5 дақиқа сочикка ўраб дам едирилгандан сўнг дастурхонга тортилади.

Халқ табобатида мурчли чой шамоллаб йўталганда, бронхиал астмага чалинганда, кўкрак оғриганда, грипп билан оғриганда терлатувчи ва пешоб ҳайдовчи дори-дармон сифатида қўлланилган. Қора мурч аъзоларни тозаловчи, кизитувчи, заҳарларга қарши ҳосиятларга эга. Илон, қорақурт ёки чаён чакканда мурчли чой бир неча бор қайта-қайта ичирилган ва шу орқали заҳарнинг кучи қирқилиб беморнинг ҳолати яхшиланган. Мурч ошқозон ва жигар фаолиятини ҳам мустаҳкамлайди. Ибн Синонинг ёзишича, «...Мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш қуввати бор... У оғрикни босувчи ва нервни киздирувчидир. Мурч соғлом кишиларгагина тўғри келади... Мушак нервларини шундай киздирадими, бу ишда ҳеч нарса унга тўғри келмайди... Мурч... йўталга ва кўкрак оғриқларига фойда қилади. Агар асал билан қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғригига фойда қилади ва ўпкани тозалайди» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 1956, 500-бет).

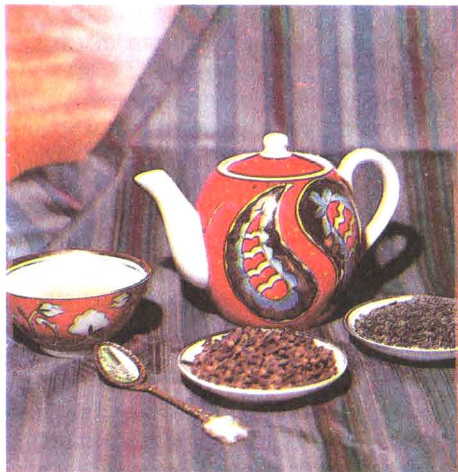
19. Мурч ва асалли чой. Хосиятлари худди юқорида айтилган рецептлардагидек, фақат дамлаганда унга донадор мурч солиниб, асал қўшилади. У бемор болаларга аталган.

300 граммли чойнакка 0,5 чой қошиқ олий навли қора чой, 10 дона мурч ва 2 чой қошиғида асал солиб, устидан кайнок сув қуйилади-да, сочикка ўраб, 4—5 дақиқа дам едирилгандан сўнг ичирилади.

20. Заъфаронли чой. Заъфарон — савсаргулдошлар оиласига мансуб субтропик ўсимлиги оналигининг қуритилган тивитларидир. Ботаникавий номи *Crocus sativa* бўлиб, Озарбайжонда экилади. Кўринишидан заъфарон сарик тивитлардан иборат бўлиб, сигарет тамакисини эслатади.

Заъфарон таркибида ифори мой сероблигидан ҳиди нафис ва гоятда хушбўй. Ундаги кроцин деб аталувчи модда сувда яхши эрийди, тилларанг бўёқ ҳосил қилади. Халқ табобатида заъфаронли чой юраги заиф ва нафаси кисади-





ган касалларга ичирилган. Бу тўғрида Ибн Синонинг фикри куйидагича: «...Буриштирувчи ва эритувчидир. Бунда буриштириш ва елимлаш хусусияти бўлганидан етилтирувчи ҳамдир. Иссиқлиги мўътадил бўлиб, тикилмаларни очади... Сасишни тузатиб, ички аъзоларни кучайтиради... Заъфарон ичиш рангни чиройли қилади... Кўзни равшан қилади, кўзга тушувчи назлиларни тўхтади... Заъфарон юракни қувватли қилади... Балғам кўчишни осонлаштиради ва нафас аъзоларини кучли қилади... Меъда ва жигарни бақувват қилади» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 1956, 231—232-бетлар).

Ярим литрли чойнакка 15—20 тивит (пичоқ учиди олинган) заъфарон, 1 чой қошигида олий навли кўк ёки қора чой солиниб, қайноқ сув куйилади, сочикка ўраб 4—5 дақиқа дам едирилади. Шунда у яхши шира беради, чой оз-оздан ҳўплаб ичилади.

21. Қалампирмунчоқли чой. Қалампирмунчоқ — чиннигулдошлар оиласига мансуб тропик

дарахтнинг очилмаган гунчаси. У тўрт тожибаргли гул бўлиб, ботаникавий номи **Eugenia aromatica**. Кучли хушбўй хиди ва ўткир мазаси таркибидаги махсус ифори мойнинг мавжудлиги билан боғлиқ. Чой куйидагича тайёрланади: ярим литрли чойнакка 4—5 дона қалампирмунчоқнинг қуритилган гунчаси, 1 чой қошиқ 95 ёки «Экстра» навли кўк чой солиб, қайноқ сув куйилади. 4—5 дақиқа чўкка кўйиб дам едирилади, сўнг дастурхонга узатилади.

Бундай чойни халқ табобатида шабкўр ҳамда ошқозони заифлашган, овқат ҳазми ёмонлашган беморларга ичирилган. Буни Ибн Сино асарлари ҳам тасдиқлайди, унинг ёзишича, «... Қалампирмунчоқ Хинд оролида ўсадиган бир ўсимликнинг мевасидир... Унинг энг яхшиси қурук... ва ўткир хидлисидир. Оғиз хидини ёқимли қилади... Кўзни ўткирлаштиради; кўзга тушган пардаларга фойда қилади... Меъда ва жигарни кучайтиради, қусиш ва кўнгил айнаганга фойда қилади»... (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 1956, 526—527-бетлар).

22. Седанали чой. Седана айкитовондошлар оиласига мансуб кўкат ўсимлигининг майда қора донларидир. Ботаникавий номи **Nigella sativa**, донининг тузилиши пиёз уруғига ўхшайди, хиди хушбўй, чайнаганда жиз этиб ачиштирувчи мазаси билинади. Седана ўзбек пазандалигида нон ёпишда ишлатилади, патир ва қулчаларнинг юзига сепилса мазасини яхшилайди. Седана овқат ҳазм-ланишига яхши ёрдам беради, оғиздаги қўланса хидни кетказди, аъзоларни қиздиради ва тозалайди, пешоб хайдайди, заҳарларга қарши таъсир қилади. Халқ



табобатида уни йўталганда, кусганда қўлланилади, у худди мурч каби таъсир қилади. Седанали чой сувчечак, сарик касалликларида, талокнинг яллиғланишида, ҳайз конини ҳайдаш ва эмизикли оналарнинг сутини кўпайтириш учун ҳам қўлланилган. Седанали чойга асал кўшиб ичилса, пешоб йўлларидаги тошни майдалайдиган дорига айланади. Ибн Сино ёзадики: «... Седана ўткир, балғамни кўчирувчидир, тозаловчи, ел ва дамни шимдирувчидир. Хусусан унинг тозалаш хосияти етарли даражададир... Седана тумовга фойда қилади... Бу галвирсимон суякдаги тикилмаларни жуда очувчи доридир... Седана «тикка нафас олиш» касаллигида фойда қилади... Уни асал ва иссиқ сувга кўшиб ичилса, қовук ва буйракдаги тошларга фойда қилади ва уларни чиқаради» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 1956, 590—591-бетлар).

Седана чой шундай дамланади: ярим литр сиғимли чойнакка 1 чой қошиғида кора ёки кўк чой, 20—25 дона седана солиб, кайнок сув

қуйилади ва 3—4 дақиқа давомида чўкка кўйиб дам едирилгандан сўнг ширинликлар билан ичилади, асал кўшилса жуда фойдали неъматга айланади.

23. Райҳонли чой. Райҳон лабгулдошлар оиласига мансуб *Osimym basilicum* деб аталувчи бир йиллик кўкат ўсимлигидир. Бизда райҳонни гулхоналарга, барча ховлиларга, оқим сувли ариқлар бўйига хушбўй ҳид тарқатувчи ўсимлик сифатида экадилар. Райҳоннинг бўйи 40—60 сантиметр, гоҳо 1 метргача боради, барглари яшил, сафсар, тухумсимон ёки қайиксимон шаклда бўлиб, ёкимли бўй таратади, чайнаганда бир оз аччикрок. Райҳон салатларга ишлатилади, майда қирқиб, қуюқ ва суюқ таомлар юзига сепилади.

Райҳонли чойни дамлаш: ярим литрли чойнакка 1 чой қошиғида кўк ёки кора чой, 7—10 дона райҳон барги солиниб, кайнок сув қуйилади. 5 дақиқа чўғ ёнида дам едирилгач, дастурхонга тортилади. Қишда эса райҳоннинг қуритилиб уқалаб олингани ишлатилади (1 кичкина қошиқ чой, ярим кичкина қошиқ курук райҳон).

Бундай чойни халқ табобатида совуқ мижозли кишиларга жигари ва кон томирларидаги тикилмаларни очадиган дори сифатида ишлатилган. Райҳонли чой балғам кўчиради, уни яна бўғимлар шомоллаганда, асабийлашганда, сафро ҳайдайдиган дори сифатида ичирилган. Ибн Синонинг айтишича: «...Юракни жуда кучли қилади... нафас ёмонлашишида фойда қилади. Суви кон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради. Ични тўхтатади... Сийишда фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб конун-



лари, II жилд, 1956, 141—142-бетлар).

24. **Зирали чой.** Зира — шу ном билан аталувчи зирavor ўсимлигининг уруғи. Ботаникавий номи *Cuminum cuminum* бўлиб, ёввойи холда ўсувчи кўп йиллик кўкат. У соябонгулдошлар оиласига киради. Ўзбекистон ва Тожикистон тоғларида ўсади. Зира асосан палов, кази ва бошқа таомларни тайёрлашда ишлатилади. Зирани дамлаш усули қайта тикланди, у шундай амалга оширилади: ярим литрли чойнакка I чой қошиғида зира, шунча олий навли кўк ёки қора чой солиниб, қайноқ сув қуйилади, 5—7 дақиқа дам едирилгач, иссиғида ичилади.

Халқ табобатида зирали чой кон босими ошганларга тавсия этилган. Зиранинг фойдалилиги тўғрисида Ибн Сино ҳам ёзган: «...Унда киздирувчи куч бўлиб, елларни ҳайдайди ва тарқатади. Унда парчалаш, қуритиш ва буриштириш қуввати ҳам бор... Сув¹ билан аралаштирилгани... ичилса нафас олиш қийинлашганида

фойда қилади. Жолинуснинг айтишича, «тикка нафас олишга» ҳамда совуқдан бўлган хафаконга фойда қилади... Зира, айниқса, ёввойиси, кон сийиш ва ичакнинг бураб оғришида ҳамда қорин кўпчишида фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 1956, 325—326-бетлар).

25. **Қийкўтли чой.** Қийкўти — лабгулдошлар оиласига мансуб — *Ziziphora pedicellata* деб аталувчи тоғларда ўсадиган кўп йиллик кўкат ўсимлиги, ифори мойли ва дориворлар қаторига киради. Қийкўтли чойни халқ табобатида томоқ китир бўлиб қирилганда, ўпка ва юрак ҳасталикларида, кон босими кўтарилганда тавсия этилган. Бундай чой кўз хиралашганда, бўғимлар оғриганда ҳам ичилган. У жигарни мустаҳкамлаш, пешоб ҳайдаш хосиятларига эга. «Мудрость веков» (соғлиқни сақлаш тўғрисида қадимги тожик табобати) китобида ёзишларича: «Қийкўт қайнатмасини ёки чой қилиб дамланганини ичиш кўкракдаги ва ўпкадаги қуйилиб қолган моддаларни чиқаради, иштаҳани очади, қўнғил айнишини тўхтатади ҳамда ёмон, хафаланган қайфиятни ёзади. Қайнатмаси ёки дамламаси кулинж² касалида фойдалидир, пешобни кучли ҳайдайди, буйрак ва сийдик копидаги тошларни йўкотади».

Қийкўтни тоғлардан териб келиб чайилгач, қўланкада қуритилади. Ишлатганда қафтлар ора-

¹ Ибн Сино яшаган X—XI асрлар бўсағасида Ўрта Осиёда ҳали чой маълум бўлмаган эди. Бу ва бошқа барча туркана дори-дармонларни чойсиз, қайноқ сувнинг ўзигагина дамлаб ичилган.

² Кулинж — қабзият (ич қотиш) билан давом этадиган тўғри ичак касаллиги.



сида укалаб олинади. Ярим литрли чойнакка битта кичкина қошиқда олиё навли кўк чой, бир чой қошиғида қуритилган кийикўт солинади ва кайноқ сув қуйиб, чўкка 5 дақиқа қўйиб дам едирилади ва дастурхонга тортилади.

26. Ялпизли чой. Ялпиз наъно, пидина деб ҳам номланади. У *Mentha asiatica* деб аталувчи кўп йиллик кўкат ўсимлигининг экилгани, лабгулдошлар оиласига мансуб. Наъно махсус экиб кўпайтирилмайди, томирини кўчириб арик бўйига бир бор экиб қўйилса бас, вегетатив равишда ўз-ўзидан кўпайиб кетади. Танаси ҳам тикка, ҳам ер бағирлаб ўсади. Барглари қайиксимон бўлиб, туксиз, тўк яшилдан оч бинафша ранггача товланади, хиди кўпам ёқимли эмас, мазаси ўткир. Бу унинг таркибида ифори мой, фитонцид ва ментол каби моддалар кўплигидан дарак беради. Ибн Сино дейдики: «...Унда қиздирувчи ва буриштирувчи қуч бор... Унинг ширасини сиркага солиб ичилса, ичдан қон окишини тўхтатади...

Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди... Хикичокни тўхтатади, овқатнинг сингишига ёрдам қилади, шиллик ва қон қусишни тўхтатади, сарик қасалига фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 413-бет).

Ялпизли чой халқ табобатида юракни бақувват қиладиган, кайфиятни созлайдиган дори сифатида қўлланилган. Ялпиз (наъно) бош оғриғини қолдиради, барги чайналса оғизни шамол юргандек қилади ва чанқокни қолдиради. У тиш оғриғига ҳам даво.

Ялпизли чой шундай тайёрланади: ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора ёки кўк чой, 4 та ялпиз барги солинади-да, кайноқ сув қуйилади, чўғ ёнида 5 дақиқача дам едирилгандан сўнг дастурхонга тортилади. Унга асал ва новвот солиш ҳам мумкин.

Қишда кўланкада қуриштириб олинган ялпиз барглари ишлатилади.

27. Лимонўтли чой. Лимонўт — лабгулдошлар оиласидан бўлиб, кўп йиллик кўкат ўсимлик. Хиди хушбўй, худди лимоннинг хидига ўхшайди. Ботаникавий номи *Melissa officinalis*. Гулхона ва ховлиларда бўйи 80 сантиметргача ўсади, барги ланцетсимон, чеккалари арра гишли.

Халқ табобатида лимонўтли чой юрак, мия ва сезги аъзоларини қувватли қилувчи дори сифатида ичирилган. Чиндан ҳам бундай чой ақлни пешлайди, жигар ва ошқозонга фойдаси катта. Одам бирон нарсадан кўркиб кетса, безовталанса ёки уйқуси қочса шу чой дармон бўлади. Лимонўт қоринда, буйракда ва бошқа ички аъзоларда пайдо бўладиган санчикни қолдиради. Ибн Синонинг ёзиши-



ча, «...Лимонўт шилликдан ва савдодан пайдо бўладиган иллатларнинг ҳаммасига фойда қилади... Мия тикилмаларига фойда қилади, оғиз хидларини кетказди... Юракни хурсанд қилади ва кучайтиради, юрак ўйнашини йўқотади... Ҳазмга ёрдам беради ва ҳикичокда фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 133-бет).

Лимонўтдан чой дамламоқ учун уни совук сувда чайқаб, ярим литрли чойнакка 4 дона баргидан ва бир чой қошиқда кора чой солиб, қайнаган сув қуйилади ва олов олдида 4 дақиқа дам едирилгач, дастурхонга тортилади.

28. Сарик халилали чой. Сарик халиланинг бошқа номи — халилаи заррин бўлиб, тропик мамлакатларда ўсувчи доривор дарахт пишмаган мевасининг қуритилганидир. Ботаникавий номи **Ferminicalia chebula**. Меваси шиғил қурук бўлганидан туйиб талқон қилиш осон, мазаси ўткир, таъми

бир оз дағалрок, кучсиз хиди бор.

Сарик халиладан чой дамлаш учун у туйилади ва ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда олий навли кора чой, бир чой қошиқда халила солиниб, устидан қайноқ сув қуйилади ва олов олдида 5—6 дақиқагача дам едирилади-да, дастурхонга узатилади.

Халқ табобатида бундай чой юкори нафас йўллари сурункали яллиғланган беморларга ичирилган. Агар бир ҳафта давомида ана шу чойдан ичиб юрилса, балғамнинг кўчиши осон бўлади, одамнинг юзи тиниклашади, у бош оғриғидан, овқатни ёмон ҳазмлашишдан сақлайди. Ибн Сино ёзадики: «...Бунинг сарик, хом ва кора Ҳинд мамлакатидан келтирилган хили бор... Ҳаммаси сафрони сўндиради... Рангни тоза қилади. Қобулдан чиқадиган хили сезгиларга, эслаш қобилиятига ва ақлга фойда қилади. Бош оғриғига ҳам фойда қилади... Халилани ичиш юрак ўйнаши ва юрак сиқилишида фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 205—206-бетлар).

29. Қора халилали чой. Бу юкорида айтилган тропик доривор дарахтининг тўла пишган, япалок қилиб қуритилган меваси бўлиб, ранги кора, хиди ва мазаси ўткиррок. Қора халилали чой ҳам сарик халилали чой каби касалликларга шифо бўлади. Лекин таъсири кучли. Бундай чой туйилиб, эланган қуқунидан дамланади. Ярим литрли чойнакка 0,5 чой қошиқда кора халила қуқуни, бир чой қошиқда қурук чой солиниб, қайноқ сув қуйилади. Ёки бир дона кора халилани тил остига ташлаб, сўриб кора чой ичилади.



30. **Долчинли чой.** Долчин — чиннигулдошлар оиласига мансуб, кишин-ёзин кўм-кўк турадиган, тропик мамлакатларда ўсувчи доривор дарахт қобиғи. *Cinnamomum zeylanicum*нинг бир тури, қобиғи найсимон ажралиб туради. Хушбўй ҳиди анкиши таркибида юкори сифатли ифори мой борлигидан дарак беради.

Чой дамлаш учун долчинни туйиб, элаки қилинади. Ярим литрли чойнакка 0,5 чой қошиқ долчин, кичкина қошиқда қора чой, 4 чой қошиқ шакар солиб устидан қайноқ сув қуйилади, 5—7 дақиқа дам едирилгандан сўнг дастурхонга тортилади.

Халқ табобатида долчинли чой юракни хурсанд қилувчи, жигар тикилмаларини очувчи дори сифатида қўлланилган. Бундай чой ичилса овқат ҳазмлаш аъзоларида чириб қолган ва захарли моддалар танадан чиқариб ташланади. Долчин кўзни қувватли қилади, шамоллашларда ғоят фойдали, пешоб ҳайдаш ҳосияти ҳам бор. Юрак ўйнаганда, асаблар иштиробга тушганда, балғамли

йўтал тутганда фойдаси катта. Ибн Синода ҳам худди шунга ўхшаш гапни ўқиймиз: «...Энг яхшиси ҳиди ёқимли, таъми ачитмайдиган ўткир, ранги тоза ва аралашмаган бўлади... Долчиннинг яхшилик аломатларидан бири шуки, унинг ҳиди ўзидан бошқа ҳар бир хиддан ғолиб бўлади. Бунинг ёнида бошқа ҳеч бир хид сезилмай қолади... Долчин ниҳоятда латиф тортувчи ва очувчидир. Ҳар қандай сасишни, ҳар бир бузувчи қувватни ва хилтлардан пайдо бўлган ҳар бир зардобни тузатади... Тумовга фойда қилади... Миянинг рутубатларини соғиш билан тозалайди... Хурсанд қилувчидир. Йўталга фойда қилади. Кўкракдаги нарсаларни тозалайди... Жигар тикилмаларини очади, жигар ва меъдани кучли қилади. Меъда рутубатларини қуритади. Истискога фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 183—184-бетлар).

31. **Занжабилли чой.** Бундай чойга раъногулдошлар оиласига мансуб, тропик мамлакатларда ўсувчи доривор ўсимликнинг томири ишлатилади. Ботаникавий номи — *Zingibur officinale*. Ибн Сино дейди: «...Занжабил тўполок илдизига ўхшаган кичкина илдизлардан иборат бўлиб, ранги оқиш бўлади...

...Қиздириши кучлидир. Юмшатувчи бўлиб, дамланишни тарқатади... Эслаш қобилятини орттиради. Бош ва ҳалқум атрофидаги рутубатларни кетказди... Ҳазм қилдиради. Жигар ва меъда совуқлигига мувофиқ келади. Меванинг хўллигини ва меваларни ейишдан пайдо бўлган рутубатларни шимади» (Ибн Сино. Тиб



конунлари, II жилд, 1956, 218—219-бетлар).

Занжабилнинг халқ табобатида қўлланилиши Ибн Сино айтганларидан фарқ қилмайди. Чойни дамлаш олдидан занжабилни туйиб, элаки қилинади. 0,5 литр совуқ сувга 10 грамм (1 чой қошиқ) ҳисобида кастрюлкага солиб, 5 дақиқа қайнатилади. Сўнгра одатдагидек қора чой дамлаб, баробар микдорда (1:1 ҳисобида) олинган занжабил қайнатмаси билан қўшиб, чойнакка яна 4 дона оқ қанд ёки 2 чой қошиқ асал ё ёнғокдек икки бўлак новвот солиб, дастурхонга келтирилади.

32. Арпабодиёнли чой. Бундай чойни тайёрлашда соябонгулдошлар оиласига мансуб *Pimpinella anisum* деб аталувчи доривор кўккатнинг майда, сабзи уруғини эслатадиган донидан фойдаланилган.

Арпабодиён ўзбек пазандалигида лағмонга солинади, қайнатмаси ширмой нон хуруши сифатида ишлатилади. Халқ табобатида арпабодиёнли чойни мия ша-

моллаганда, киши ғам-ғуссали ҳолатларга тушиб қолганда ва ёмон туш кўриб чўчиганда ичирилган. Оғиздан қўланса ҳид келса шу чой йўкотади, нафас йўлларини тозалайди, кўкракда пайдо бўлган оғриқни қолдиради, юрак ўйнашини босади.

Арпабодиёнли чой астма ва кекирдак шамоллашидан пайдо бўлган йўталга қарши энг яхши дармондир.

Ибн Сино ёзади: «Енгил буриштирувчи хоссали бўлиши билан бирга очувчи ҳамдир... оғриқларни қолдиради... Юз салқиганига ва қўл-оёқ шишларида фойда қилади... Нафас олишни осонлаштиради ва она сутини қўпайтиради... Рутубатлардан келган чанқокни босади. Жигар ва талокларда рутубатлардан пайдо бўлган тикилмаларда фойда қилади... Сийдикни... юриштиради... ични қотиради, бунга унинг сийдикни хайдаш хусусияти ёрдам қилади. Буйрак, қовуқ... тикилмаларини очади... Захарлар ва газандаларнинг чакишидаги зарарни қайтаради» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II жилд, 54-бет).

Арпабодиёнли чой шундай тайёрланади: 0,5 литрли чойнакка кичкина қошиқда арпабодиён солиниб, қайноқ сув қуйилади-да, қайта қайнаб чиқиши учун чойнак 10—12 дақиқа чўкка қўйилади. Дамламага кичкина қошиқда қора чой солиб, яна 4—5 дақиқа чўғ олдида тугилади, сўнг дастурхонга тортилади, алоҳида идишда тоғ асали берилади.



33. Бодиёнли чой. *Pimpinella anisum* деб аталувчи бодиён ёки унинг бошқача номи—юлдузсимон бодиён тропик мамлакатларда ўсувчи доривор ўсимликнинг меваси (кўсаги)дир. Мева 6—8 уруғдан иборат бўлиб, хар бир уруғ бир учи билан бир-бирига юлдузга ўхшаб жойлашган. Уруғларнинг диаметри 1 дан 3 сантиметргача бўлади.

Халқ табобатида бодиёнли чой кандли диабет, юрак ўйноғи, бикин санчиши касалликларида дармон қилинган. У яна сурункали ич кетишни тўхтатиш, ошқозонни мустаҳкамлаш учун ҳам қўлланилган. Бодиён кўзнинг кўриш қувватини оширади, томирлардаги, жигардаги, талокдаги, буйракдаги тикилмаларни очади, ўша аъзолардаги оғрикни қолдиради.

XVIII асрда яшаган табиб Муҳаммад Хусайн ал-Окилий ўзининг «Дори-дармонлар хазинаси» номли китобида бу тўғрида шундай ёзади: «Бодиён кўзни қувватли қилади, ошқозонни мустаҳкамлайди, бод ва аъзоларда ҳосил

бўлган рутубатларни шимдиради... қуюқ моддаларни эритади. Эмизикли оналарнинг сутини кўпайтиради. Бодиён ҳайвоний захарларга қарши кучга эга. Бодиён қуритувчи таъсир қилади ва мустаҳкамлаш хусусиятига ҳам эгадир. Юрак ўйнаганда бодиён қайнатмасидан ичилса дармон бўлади. У сурункали ич кетишни тўхтатиш учун ва ошқозонни мустаҳкамлаш учун қўлланилади» («Мудрость веков», Душанбе, «Ирфон» нашриёти, 1981, 106—107-бетлар).

Бодиёнли чой шундай дамланади: бодиён юлдузчаларидан 4—5 донаси кружкага солинади-да, 150 грамм совуқ сув қуйиб, 5—7 дақиқа қайнатиб олинади. Ярим литрли чойнакка қичкина қошиқда кора чой солиб, қайноқ сув қуйилади, кейин бодиён қайнатмаси қўшилади ва сочикка ўраб дастурхонга тортилади.

34. Жовзи боввали чой. Жовзи бовва мускат ёнғоғи бўлиб, тропик мамлакатларда ўсадиган ***Muricata frangans*** деб аталувчи дарахт мевасидир. Сотувда кизғиш-сарик сиртли ёнғоғи ёки мағизи бўлади. Мағизи — зич, сирти тарамтарам ва оқиш қукунли. Чунки унга ҳашаротлар жуда ўч бўлиши сабабли ўчирилган оҳак сувига ботириб олинган. Дамлаш олди-дан мағизини чайқаб яхши қуритилгандан сўнг ёғоч ховончада туйиб элаки қилинади. Чақилмаган ёнғокларни сувда чайқаб ўтирмай туйилади ва майда кўзли элакдан ўтказилади. Жовзи бовва ўзига хос хушбўй ҳидли ва ўткир мазалидир. Бундай дамланган чойни халқ табобатида кўзнинг кўриш қуввати пасайганда ичирилган ва пардоз-андоз мақсадларида: юзнинг рангини



тиник қилиш, сепкиларни кетказиш учун ҳам қўлланилган. Умуман олганда жовзи боввали чой овкат хазмлаш аъзолари учун жуда фойдали бўлиб, ошқозонни мустаҳкамлайди, жигардаги тикималарни очади, буйрак фаолиятини яхшилайдди. Ибн Синонинг ёзишича: «...Жовзи бовва қорин дамлашишни таркатади. Унда буриштириш хоссаси ҳам бор... Жовзи бовва оғизни хушбўй қилади... Жигар ва меъдани кучли қилади... Қорин оғриган кишиларнинг ичларини тўхтатади. Ичак шилинишида фойда қилади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II-жилд, 1956, 149—150-бетлар).

Юқорида айтиб ўтганимиздек, жовзи боввани элаки қилиб, 0,5 литр сувга бир чой қошиқ ҳисобида бир чой қошиқ қора чой билан дамланади, 4—5 дақиқа чўкка қўйгандан сўнг истеъмолга тортилади.

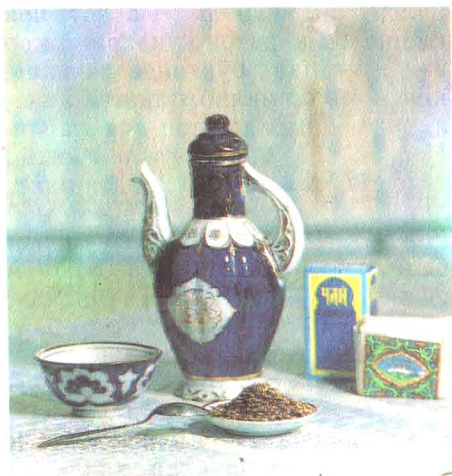
35. Зиркли чой. У тоғларда ўсадиган зиркдошлар оиласига мансуб *Berberis oblonga* деб аталувчи бута ўсимлиги мевасидир.

Мева майиз катталигида бўлиб, ранги тўқ сапсар ёки қора бўлади.

Зиркли чой қуйидагича дамланади: совук сувда чайқаб юборилгач, 0,5 литр сувга бир ош қошиқ ҳисобида сирланган идишган солиниб, копқоғи гипс ёпилган ҳолда қайнатилади ва бекик ҳолида шабадага қўйиб, 10—12 соат давомида совутилади. Сўнгра 0,5 литр қайноқ сувга бир чой қошиқ қора чой дамлаб, зирк қайнатмасидан қўшиб ичилади. Уни яхна ҳолида истеъмол қилса ҳам бўлади. Халқ таботатида зиркли чой сафрони хайдаш, чанқокни қолдириш, жигар ва меъдани бақувват қилиш, қон босимини пасайтириш учун қўлланилган. У юрак ҳасталигида, захарли илон ва чаён чакканда ҳам дори бўлган.

XVIII аср табибларидан Саййид Мухаммад Ҳасрат ўзининг «Хусайн тухфаси» номли китобида зиркнинг фойдалилигини шеърий баён қилган ва бунда халқ таботатида қўлланилганлигига монанд фикрни айтади (М. Ҳасаний. «Ҳақимлар хикояти», 1985, «Медицина», Т., 152—153-бетлар).

36. Кашнич уругли чой. Кашнич — соябонгулдошлар оиласига мансуб икки йиллик маданийлаштирилган қўқат. Ботаникавий номи *Coreandrum sativum*. Уруглари мошдан майдарок оч яшил рангда, зўлдирсимон (2—3 мм.ли) юмалоқ, баъзилари икки паллага ажраб туради. Қуритилганидан сўнг ўзига хос кашнич хиди келиб туради. Кашнич уруги нон заводларида қора буханкага сениб пиширилади. Ўзбек пазандалигида зиравор қабобни сиркалаганда ишлатилади, халқ таботатида эса турли касалликларни даволаш



учун ундан чой дамлаш усули ҳам мавжуд.

Кашнич уруғидан бир чой қошиқни 0,5 литр сувга солиб, 5—7 дақиқа қайнатилади ва унга кичкина қошиқда қора чой солиб хона хароратигача совутилади-да, доқада сузиб ичилади (муз солиб яхна сифатида истеъмол этилса ҳам бўлади). Бундай чойни халқ табобатида қон босимини туширадиган восита сифатида қўлланилган. 30—40 кун давомида 0,5 стакандан кунига икки маҳал ичилганда яхши натижа берган. Бундан ташқари кашнич уруғи қўшилган чой юрак шиддатли урганда, чанқоқни тезда босиш ва қусишни тўхтатиш учун ичилган. Ибн Сино ёзади: «...Кашнич уруғи бўриштирувчи ҳар қандай лўққиллашни тўхтатади... Бош айланиши ва тутканокка фойда қилади... бурун қонашини тўхтатади... Кашнич уруғи иссик хафаконга фойда қилади... Қон туфлашни тўхтатади... Овқатдан кейинги пордон кекирикни тўхтатади» (Ибн Сино. Тиб қонувлари. II жилд, 1956, 342—343-бетлар).

IV. ШИРИН, СУТЛИ ВА МОЙЛИ ЧОЙЛАР

Бундай чойлар саккиз хил бўлиб, ичимликдан кўра кўпроқ таомга яқиндир. У қанд ва бошқа шириликлар, сут, қаймоқ, ёғ қўшилган чойлар бўлиб, тўкту-тарлигига шубҳа йўқ. Дамлашнинг ушбу усуллари чойнинг ҳам ичимлик, ҳам дори-дармон сингари ҳар томонлама ажиб неъмат эканлигини ифодалайдики, буни биз аввалги бўлимлардан билиб олдик. Унга оқ қанд, асал, мураб-болар, сут, қаймоқ (маска ёғ), эритилган қўй ёғи қўшиб ичилганда калорияси юқори бўлади.

37. **Қанд чой.** Қанднинг овқатланишда аҳамияти ғоят катта. Масаллик кимёвий жиҳатдан қарийб соф сахарозадан (98,9) иборат бўлиб, киши аъзоларида тез ва тўла ҳазмланади. Қанднинг овқатланишда тутган ўрни аъзоларимизни қувват (энергия) билан таъмин этишдир, унинг 100 грами 400 дан кўпроқ килокалория беради. Биз дўқонлардан харид қиладиган қанд асосан лавлагидан, баъзан қамшдан олинган, у дисахаридлар қаторидан ўрин олади; унинг молекуласи бир қолдик глюкоза ва бир қолдик фруктозадан тузилган, ҳазмланганда таркибий қисмларга ажраб, қонга қўшилади. Қанд қон, мушаклар, нерв толалари, хужайралар таркибига кириб, аъзоларнинг фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Бинобарин, қанд қамайиб кетса бош мия, юрак сингари асосий аъзоларда қувват танқислиги келиб чиқади. Бирок, қандни кўп истеъмол этишлик ҳам хатарли, у модда алмашинувини бузади, қандли диабет касаллигини келтириб чиқаради. Шундай экан, қанднинг меъёри кунига



60—100 граммни ташкил этиши керак.

Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора чойнинг олий навидан солиб, устидан қайноқ сув қуйилади-да, сочиқка ўраб, 4—5 дақиқа дам едиргач, дастурхонга қанд билан бирга тортилади. Қанд чой жисмоний ва аклий толиққанда чарчокни қолдиради, киши қайфиятини ростлайди.

38. Новвот чой. Новвот қанд узок қайнатилиб қиёмидан кристалл ҳосил қилинган ширинликдир. Қайнатган сари қиём қуюқ тортиб, қанд молекуласидаги бир қолдиқ фруктоза қамайиб, бир қолдиқ глюкоза қўпаяди. Қиёмни 6—7 сутка идишнинг ўзида қолдириш натижасида кристалл ҳосил қилади ва новвотга айланади.

Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора ёки қўқ чой, тухум қатталигида бир бўлак новвот солиб устидан қайноқ сув қуйилади. 4—5 дақиқа тўшакчага ўраб дам едирилгандан сўнг дастурхонга тортилади. Новвот алоҳида бе-

рилса ҳам бўлади. Новвот чой қишнинг қаҳратон кунлари ё қор ёқи ёмғирда бўққанда ичилса, қонга тез шимилиб, тана ва аъзоларни шамоллашдан сақлайди. Новвот чой яна овқатлангандан сўнг тўйганлигини сезмаган пайтларда ҳам ичилади. Новвот чой қандли диабет касалида фойда бермайди. Қишнинг бир неча кун оч қолиши ҳолатлари учрайди. Унутмаслик керакки, оч одам бирдан калорияли овқат еса ҳалок бўлади, чунки ҳазмлаш аъзоларида қувват йўқ, оксилли ва ёғли таомларни ҳазм қилишга қучи етмайди. Ана шундай ҳолларда аввал новвотли чой ичириб, қон қувват билан таъминланади. Оч қолган одам дастлаб новвотли, асалли, иложи бўлмаса қандли чой ичгандан кейингина овқатланиши керак.

39. Мурабболи чой. Мураббони данакли (ўрик, гилос, олхўри, олча қаби), уруғли (олма, нок, беҳи, лимон ва бошқа) мевалар, резаворлар (қулупнай, узум, маймунжон, смородина, малина, анжир сингари) ҳамда сабзавотлар (сабзи, помидор, тарвуз пўсти қабила)дан қишга пишириб олинади. Шундай мурабболарни дўқонлардан харид қилса ҳам бўлади. Мурабболарнинг фойдалилиги шундаки, юқорида санаб ўтилган масаллиқлар таркибидаги барча фойдали (дармондорилар, маъдан моддалари, микроэлемент қаби) моддалар консерваланади, қанд (сахароза)нинг зарарли таъсири 50 фоизга қамаяди, сахароза мевалар таркибидаги глюкоза, фруктоза, лелулозалар билан бириқиб, дисахаридни ташкил этади. Бундан ташқари мева ва сабзавотлар таркибидаги ҳужайра моддаси (уларнинг пўсти ва



скелети) ўзи ҳазм бўлмаса-да, ейилган бошқа кучли овқатларнинг ичакларда хазмланишида ва юриштириб тез чиқариб юборишда балластлик вазифасини ўтайди. Бинобарин, ёғли ва гўштли овқатлардан кейин мурабболи чой ичишнинг киши аъзоларига катта фойдаси бор. Шунини эслатиб ўтиш керакки, ёш болаларга ўхшаб мураббога ўч бўлишнинг ҳожати ҳам йўқ — ҳар пиёла чойга бир қошиқ мураббо қўшиб ичилса кифоя. Одатдагидек ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиб дамланади ва дастурхонга тортишда мураббонинг хоҳишга кўра бир неча хили билан бирга келтирилади.

40. Сутли чой. Агар Ибн Сино фикрларидан бошлайдиган бўлсак: «...Бўғозлик даври хотинларнинг хомиладорлигидан узокрок ёки озрок чўзилган хайвонларнинг сути ёмон бўлади. Шунинг учун бўғозлик муддати жиҳатидан инсонга яқин турган хайвоннинг, масалан, сигирнинг сути энг яхши сут ҳисобланади... Сутни асал

билан ичилса, ички яраларни қуюқ хиллардан тозалайди, уларни етилтиради ва ювади... Сутнинг қонга яқинлиги сабабли инсон гавдаси уни то қонга айланиб кетгунча ўзлаштиради... Сут кекса кишиларга... фойда қилади... Сут кўпинча ўз ишини ични суриш ва ичаклардаги чиқиндиларни чиқариб ташлашдан бошлайди. Сўнгра озиклантиради... Сутни шакар билан ичилса юзнинг рангини, айникса хотинларни чиройли қилади... Сут қурук мижоздан бўладиган ғамгинлик ва васвасага ҳамда эса сақлай олмаслик касаллигида яхши даводир» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 362, 363, 364-бетлар).

Сутли чойнинг халқ табобатида қўлланилиши ҳудди Ибн Сино айтганларига тўғри келади. Чойнинг фойдалигини аввалги бўлимларда билиб олдингиз. Чой ҳам, сут ҳам дори-дармон неъматлари экан, уларнинг фойдали таъсири ҳар иккаласи бирлашганда янада самаралироқ бўлади. Бундан ташқари чой сут билан бирга ичимлик сифатидан таом



сифатини касб киладики, бир пиёла чойда 15—20 калория бўлса, бир пиёла сутли чойда эса 100 калория кувват бўлади.

Олий навли кора чойни одатдагидек 0,5 литр қайнок сувга бир чой қошиқ хисобида дамланг. Сутни қайнатинг, дастурхонга тортишда чой билан сутни тенгма-тенг қуйиб узатинг.

41. Сут ва асалли чой. Юқоридаги рецептда айтилганидек қилиб чой дамлаб, ярмига чой, ярмига сут қўшилган пиёлага бир чой қошиғида асал солиб беринг.

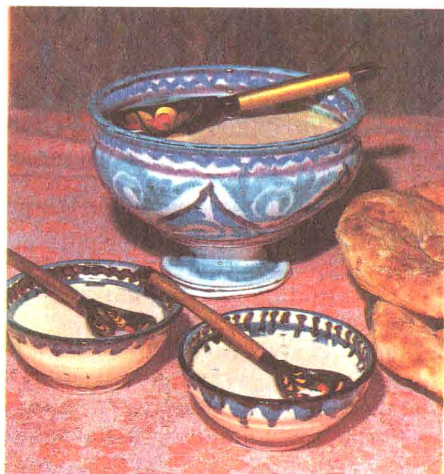
Асалнинг фойдалилиги ва бу тўғрида Ибн Синонинг айтганларини «Олма ва асалли чой» рецептида келтирган эдик, бу ерда эса буюк олимнинг асал борасидаги фикрларининг давоми билан танишинг: «...Асал чиркли чуқур яраларни тозалайди... Қуйил-гунча қайнатилгани янги жаро-хатларни ёпиштиради... Кўз хира-лашишини кетказади... Асални танглай билан эзиб сўриш ва ғар-ғара қилиш бўғмаларни тузатади ва бодом безларига фойда қила-ди... Асал суви меъдани кучай-тиради ва иштахани оширади... Сув билан қайнатилгани сийдикни кўпроқ ҳайдайди. Биз айтамиз-ки, асал ва унинг суви овқат сингганигача ичилса, ични боғлай-ди, агар у овқатни нотинч ва син-гишга кам қобилятли холда учратса, ични суриб юборади» (Ибн Сино. Тиб конунлари, II-жилд, 1956, 488—489-бетлар).

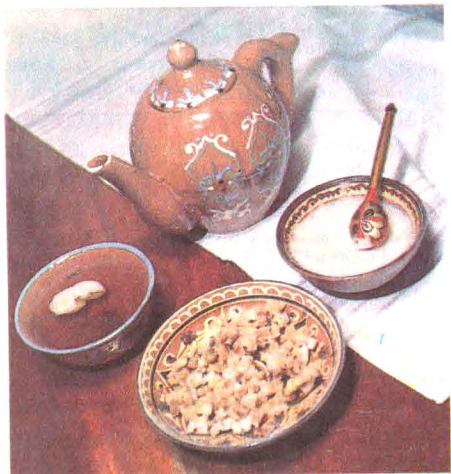
42. Ширчой. Қастрюлкада 0,5 литр сув қайнатиб, унга кички-на қошиқда кора чой ташла-нади-да, олов пастлатиб қўйи-лади. Чойнинг шамаси ёзилиб қуюқ шира берганда 2 литр сут қуйиб 30—35 дақиқа пиширилади. Сўнг-

ра пичок учиди туз ва 50 грамм маскаёғ (сариеғ) солиб таъми ростланади. Яна 15—20 дақиқа милдиратиб қайнатилгандан сўнг тайёр бўлади. Дастурхонга пиёла-ларда тортилади.

Бундай чойни халқ табобатида соғлом одамларга ҳам, юрак-контомир, ошқозон-ичак, қандли диабет хасталиклари, жигари-да, буйрағида, талоғида, ковуғида тикилмалари бор беморларга ҳам ичиш тавсия қилинган. У нафас йўллари шамоллашида яхши шифо, қарияларнинг эса саклай олмаслик (склероз) касалида эса аъло пархездир. Ширчой эмизик-ли болаларга ҳам овқат бўлади.

43. Қаймоқли чой (оқ чой). Сут тўғрисида айтилганларнинг барчаси қаймоқка ҳам тааллуқ-лидир. Бунинг қуввати кучли, кало-риялилиги маскаёкка қарийб тенг. Қаймоқда сутдаги энг серкувват ва тўқтутар неъматлар — мой ва оксил қуюлган холда мавжуд. Киши бир суткада қанча ёғ истеъмол этиши зарур бўлса, оксилни ҳам шунча (яъни 1:1 мик-





дорда) олиши зарур. Бунда 50 грамм ёғ, 50 грамм оксил энг кам меъёр эканлиги аниқланган. Бинобарин, 100 грамм каймоқ аъзоларимизнинг суткалик қувват олишини таъминлайди. Каймоқ таркибида асосан козеин, лакталбумин ва лакталглобулин сингарини оксил моддалари бўлиб, улар аъзоларимизнинг ўсиш ва ривожланишида, уларни турли ҳасталиклардан сақлашда муҳим аҳамиятга эга. Шу уч хил оксил таркибидаги аминокислоталар эса овқат хазмланишини 75 дан то 95 фозгача бўлишига таъминлайди. Дармондориларга келганимизда, каймоқда А, В₁, В₂, В₁₂, С, Д, Е, К, Н, РРлар мавжудлиги аниқланган. Микроэлементлар ва маъдан моддалардан эса фосфор, натрий, магний, хлор, кобальт, мис, марганец, йод, темир ва бошқаларни аташ мумкин.

Одатдагича ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиб қайноқ сув қуйилади, олов ёнида 5 дақиқача дам едирилгач, дастурхонга ҳар пиёлага 1 чой қошиқ каймоқ ҳисобида қуйилади.

44. **Қўй ёғли чой.** Янги сўйилган қўйнинг думба ёғини майда тўғрайсиз. У қозон ёки това аввал қурук кизитилиб, кейин эритилади, жижзаси олиниб, яхши доғланади. Унга бир бош пиёз қуйдириб олиб ташланганидан сўнг йирик туз ташланса «тасир-тусир» отади, қорайиб чиққан тутун аста қўқиш тусга киради, шунда оловдан олиниб совутилади. Чой одатдагича: 0,5 литрли чойнакка бир чой қошиқ солиниб, қайноқ сув қуйилади, 4—5 дақиқа олов олдида дам едирилгандан сўнг дастурхонга ёғ билан бирга тортилади; меъёри бир пиёла чойга бир чой қошиқ ёғ.

Бундай чой одатда қуз, киш ва баҳор ойларининг совуқ ва ёғингарчилик қунлари ичилса шамоллашдан сақлайди. 100 грамм қўй ёғида 900 калориядан кўп қувват бўлади. У танани қувватли қилишдан ташқари юқори нафас йўллариининг яллиғланишида, томоқ кириб йўтал тутганда шифо бўлади. Қўй ёғли чой тезда тайёрланадиган нонушта қаторига қўшилади.



Тартиби	Мамлакатлар	Жон бошига бир йилда ичиладиган чой	Ўрин
1.	ТИБЕТ	6.000 гр.	I
2.	Ливия	4.055 гр.	II
3.	Англия ва Ирландия	4.002 гр.	III
4.	Канада	1.250 гр.	IV
5.	Голландия	0.770 гр.	V
6.	Миср ва Япония	0.680 гр.	VI
7.	Америка Қўшма Штатлари	0.430 гр.	VII
8.	МДХ	0.311 гр.	VIII
9.	Ҳиндистон	0.290 гр.	IX
10.	Покистон	0.160 гр.	X
11.	Хитой	0.130 гр.	XI

ЧОЙ. ЧОЙ. ЧОЙ...

КИМ ҚАНЧА ЧОЙ ИЧАДИ?

Ўзбекистоннинг маҳаллий аҳолиси чойхўрликда жаҳонда олдинги ўринлардан бирини эгаллайди. Эрталабки нонушта чойдан бошланса, тушликда ҳам овқатдан олдин ва кейин чой ичилади, кечкурун яна чой. Қаҳратон кишида чой танамизга ором беради, ёзнинг жазирамасида сувсаганда чанқокни босади. Чойни эртадан кечгача қариялардан тортиб гўдакларгача, беморлару соғломлар — барча ичади. Шундай экан, ўзбекларнинг чойхўрликдаги ўрни нечанчи экани барчани кизиктирса керак. Қуйидаги жадвал жон бошига қанча чой тўғри келишлиги жаҳон статистикасининг энг янги далиллари асосида тузилди.

Жадвалдан кўриниб турибдики, чой ишлаб чиқарувчи мамлакатлар (МДХ, Ҳиндистон, Покистон, Хитой) чойхўрликда охириги ўринда турар экан, аксинча чойни

бошка мамлакатлардан сотиб оладиган Тибет, Ливия, Англия ва Ирландия чойхўрлик шохсупасининг учала поғонасини эгаллаган.

Ўзбекистонга келганда эса статистика бизни ҳисобга киритмаган. Келинг, ўзимиз ҳисоблаб кўра қолайлик, бу — жуда оддий. Айтайлик, ҳар биримиз ўрта ҳисобда кунига 3 чойнак чой ичамиз, бу 1,5 литрни ташкил этади. Ҳар чойнакка бир чой қошиқдан, кечгача эса 3 қошиқ қуруқ чой кетади. Бир қошиқ чой 3 грамм, демак, 9 грамм бўлади, боринг 10 грамм ҳам деяверайлик. Шу миқдорни йилнинг кунларига кўпайтирамиз, натижа 3.650 грамм бўлади. Бинобарин, ўзбеклар чойхўрликда инглизлар ва ирландияликлардан кейин IV ўринда турар экан, унда Канада V ўринга тушади.

ЧОЙ ИЧМАЙДИГАН ХАЛҚ

Кўриб ўтдикки, чой — ғоят шифобахш неъмат. Шу сабабли, дунёда чой ичмайдиган халқ йўқ, деган фикр ҳукм суриб келарди. Энди маълум бўлишича, Жанубий Америкадаги Парагвай халқи сира чой ичмас экан. Уларда чой ва кофе ўрнини босадиган бошқа ичимлик бор экан. У — Парагвай чангалзорларида мате деб аталувчи бир хил дарахт. Матенинг барглари семиз ва тўқ яшил, таркибида чой, кофе, какаодаги моддалар мавжуд бўлиб, ундан оромлар териб олиниб кўланкада бир неча кун куритилгач, уқалаб қайноқ сувга солинади. Бу неъмат кора чойдан ҳам қуюқроқ ва аччиқроқ шира ҳосил қилади, уни сузиб калибассе деб аталувчи идишга қуйилади. Чойнак вазифасини ўтайдиган мазкур идиш ичи бўш ёғоч ёки қовоқдан ясаллади. Мате шираси пиёла ёки стаканларда ичилса, таркибидаги айрим моддалар буғ билан ҳавога кўтарилиб, бемаза бўлиб қолар эмиш. Шунинг учун калибассе ўртага қўйилиб, қамишдан ясалган найчалар орқали, худди суюқ музқаймоқ ва коктейл ичгандай сўриб ичилади. Найдан мате ичган одамнинг юзларида табассум пайдо бў-

либ, ҳузур қилганлиги билинади. Уни татиб кўрганларнинг гувоҳлик беришича, мате асабларга ором бериб, ҳордикни чиқаради, хафаликни ҳайдайди, хуллас кунбўйи меҳнат қилиб толиққан кишига ҳордиқ бахш этади.

Бунақа дам олиш бизда чойхоналарда ташкил этилади: дўстлар, ҳамкасблар, маҳалладаги танишбилишлар анъанавий таом — палов дамлайдилар, бир чойнак чойни майдалаб қуйиб, сухбат курадилар — бир-бирларини шу куннинг янгилекларидан хабардор қилиш билан бирга ҳордиқ чиқарадилар.

Парагвайликларда меҳнатдан сўнгги ҳақиқий дам ҳалигидай, бизникидан ўзгачароқ: куёш ботиши билан дўст-ўртоқлар шаҳар шовкинидан четроқда — ўрмон четида ёки далада мате қайнатиб, калибассе идишининг атрофига ўтириб оладилар, кимдир гитарада мунгли куй янгратади, севимли ичимликларидан ҳўплаб-ҳўплаб ашула айтадилар, базм бирикки соат шу тахлитда давом этиб, тетиклашиб, уйларига хушчакчак қайтадилар. Матени парагвайликлар биз чой ичганимиз сингари эрталаб, тушда, кечкурун, ишда ва ишдан бўш вақтларида, хатто ётар пайтда — уйқудан олдин ҳам ичаверадилар.





ЧОЙХОНАЛАР ТЎҒРИСИДА

Тарихдан бир лавҳа. Хитойда чой дастлаб истеъмол этилиш даврларидаёқ «Илоҳий ичимлик» даражасига кўтарилганди.

Чойга дори-дармон сифатида дастлабки муносабат, турли касалликларга шифо тарзида қўлланиш асрлар мобайнида давом этади. Чойнинг бундай универсал хосияти унга меҳрни ортириб, «чойга сиғиниш» анъанасини келтириб чиқаради. Эрамизга қадар I асрдаёқ чойхўрликни тантанали адо этиш Хитой императорларида одатга айланган эди. Кейинчалик чойнинг муқаддаслиги тўғрисида диний асарлар ва фалсафий мушоҳадалар пайдо бўлади.

Чойни мадҳ этиш, императорлар хонадониди унга сиғиниш барча бой оилаларнинг турмуш тарзидаги ўзаро муносабатларнинг ажралмас қисмига айлана борди. Хитойдаги ҳар бир мандаран (феодал, бой дехкон) ойда бир марта тантанали чойхўрлик ташкил қиларди. Бундай маросимларни ўтказишдан мақсад

илоҳият маъноси ва одоб қоидаларини намойиш этишга қаратилган.

XV асрда Японияда ҳам «тядо» деб аталадиган чойхўрлик маросими келиб чиқади. «Тядо» маросимида чойхўрлик одамларнинг бир-бирларига бўлган ҳурматини акс эттиришга қаратилади. Ҳар бир бадавлат оилада махсус «чой хоналар»и жиҳозланган. Шинам, ҳамма нарса мухайё бу хонада меҳмон қутилган, санитария ва гигиена қоидаларига албатта риоя қилиш шарт қилиб қўйилган.

Кейинчалик хитойча ва японча чойхўрлик маросимлари Жанубий Осиё ва Ҳинди-Хитойдаги давлатларга тарқалади. Мазкур мамлакатларнинг ҳар бирида чойхўрлик ўзига хослик билан кечади ва, албатта, бу удум одатга кўра махсус қурилган «Чой уйлари» да ўтказилади. Бундай уйлар меъморчилик нуқтаи назаридан гўзал, ички интерьерлари ҳам нозик безакли, чой ичишдан ташқари одамларга эмоционал туйғу, эстетик завқ ато этадиган қилиб қурилади.

Ўрта Осиё чойхоналарининг келиб чиқшини Ҳиндистон «Чой уйлари» билан боғлаш тарафдоримиз. Албатта, тўғридан-тўғри алоқаси йўқ, аммо агар тарихга андак назар ташласак, бу икки ўлканинг ҳар томонлама алоқада бўлганлигига далиллар анчагина.

Маълумки, эрамизга қадар III минг йилликда Ҳиндистон ва Ўрта Осиё ўртасида маданият соҳасида тўла алоқа ўрнатилганлигини осори атика ошёнлари тасдиқлайди. Чунончи, Ўзбекистондаги Жайтун манзилени олайлик, бу ерда топилган сопол буюмларга ишланган нақшлар Шимолий Ҳиндистонда топилган шундай буюмларга ишланиши жиҳатидан ҳам,

шакл-шамойилию нима учун зарурлиги жиҳатидан ҳам ғоятда ўхшаш. Шимолий Ҳиндистонда эрамизга қадар III мингинчи йилларга тўғри келадиган манзилда ложуварддан ясалган анчагина буюмлар топилди, бу қимматбаҳо тошнинг ўша вақтдаги яққаю ягона кони Бадахшон (Тожикистон) тоғларида эди.

Ўзбекистонда эрамизга қадар III ва II мингинчи йилларга оид қабрларда қазув ишлари олиб борилганда вулканий жилвир тошдан ясалган мунчоклар, аёлларнинг бошқа тақинчоқлари топилди. Улар бу ерга фақат Ҳиндистондан келтирилган бўлиши мумкин (қаранг: Ўзбекистон тарихи, I-жилд, ЎзФА нашриёти, 1955 йил, 53-бет).

Профессор М. Е. Моссоннинг таъкидлашича, Ўрта Осиёнинг деҳқончилик билан шуғулланадиган қадимги қабилалари аввалдан Эрон ва Ҳиндистон билан алоқада бўлган (қаранг: «Вестник древней истории» журналы, 1-сон, 1957 йил, 4-бет). Ўрта Осиёнинг Ҳиндистон ва бошқа қўшни мамлакатлар билан деҳқончилик, савдо-сотик, маданий ҳаёт соҳасидаги ўзаро алоқалари ҳамон давом этмокда. Тарихий далиллар шуни тасдиқлайдики, XVI—XVII асрларга келиб Ўрта Осиёнинг Жануб билан ҳар томонлама алоқалари натижасида бу ерда ҳиндча «Чой уйлари»га ўхшаш жойлар пайдо бўлган. 1589 йилда чоп этилган «Ҳиндистон тарихи» китобида чой экиш ва бу неъматнинг ахамияти тўғрисида дастлабки маълумотлар берилган. Бу шифобахш ичимлик қандай дамланиши тўғрисидаги маълумот эса қарийб ярим аср кейин, 1633 йили араб саёхатчиси Олеарий ёзувларидан маълум бўлади. Сайёх

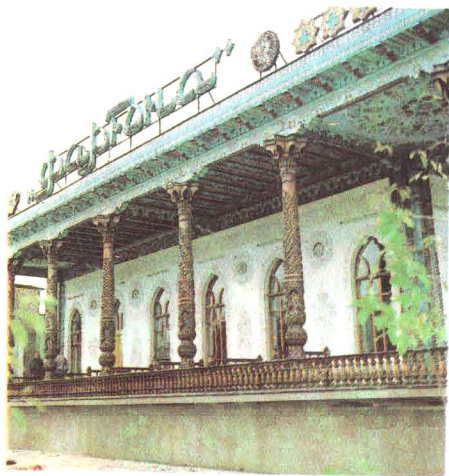
Эронга борганида «қўнғир рангли ўсимликдан дамланадиган ичимликни кўргани ва уни бу ўлкага ўзбеклар олиб келгани» тўғрисида ёзади (қаранг: В. В. Хохлачев, «Все о чае», М., Агропромиздат, 1987, 22-бет).

Демак, бу ичимлик Ўрта Осиёга дастлаб (биринчи бўлимда айтиб ўтганимиздек) XIII асрда Мўғулистондан келтирилган, XVI—XVII асрлар бўсағасида эса уни «Чой уйлари» билан Ҳиндистондан тарқатилган. Чой билан савдо қилишнинг кейинги тақдири, бу тўғрида аввал ҳам айтиб ўтганимиз, Русиянинг Ўрта Осиёни босиб олиши билан боғлиқ. Сайёх Олеарийнинг: «Қўнғир рангли ўсимликдан дамланадиган ичимликни Эронга ўзбеклар олиб келган», деган ёзувидан Ўрта Осиёда чой экилган экан, деган хулоса келиб чиқмайди. Аниқроғи, Ҳиндистонлик савдогарлар томонидан дамлашга тайёр курук чой келтирилган, ўзбеклар эса уни XVII асрда «Эронга элтган» бўлиши мумкин.

Чойхона — маданият маскани.

Чойхона келиб чиқиши даврдан то ҳанузгача меҳнатдан сўнг дам олиш жойи, қишнинг қаҳратонию ёзнинг жазирамасидан сакланиб дам оладиган жой ҳисобланади. Чойхонага фақат чой ичишга кирилмай, у турли йиғилишлар уюштирилиб, одамлар ўз ҳаётларига оид масалалар тўғрисида маслаҳатлашадиган жой ҳамдир.

Шуни алоҳида қайд қилиш зарурки, ислом ғоялари бу ерда ҳукмрон бўлганлиги сабабли чойни хитойча, японча ёки ҳиндча идеаллаштириш ва маросимлари қабул қилинмаган. Ҳиндча «Чой



уйлари» Ўрта Осиёнинг ўтроқ аҳолиси турмуш тарзидаги алоқадорликларга мос равишда «чойхона» номи билан машҳур. Ўтмишда чойхоналар ўтроқ ҳаёт кечирадиган ўзбек ва тожик аҳолиси ўртасидагина маълум, чорвачилик билан машғул аҳолининг кўчманчи ҳаёт кечириши туфайли жамоатчилиكنинг муқим чой ичадиган хоналари қурилмаган. Чойхоналар ҳар бир кишлок, шаҳарларда, маҳаллаларда бўлиб, оқин сувли ариқлар, соя-салқин ховузлар бўйида, тўрт кўча кесишган чорсу гузарларда қурилган. XIX аср маълумотларига қараганда, 500 минг аҳолига эга бўлган Тошкентнинг ўзида 400 та чойхона бўлган.

Чойхоналар одамларнинг кайфиятини кўтариши учун ҳаракат қилинган. Чорпоялар қулай ва чиройли қилиб қурилиб, хонтагалар қўйилган, қимматбаҳо гиламлар тўшалган, атлас кўрпача ва якандозлару парку болишлар ташланган. Деворлари кесма ва қолиплаган гулли ганч билан ишланган, шифтларига миллий нақшнинг ранго-ранг чизиклари

солинган, устунлари ёғоч ўймакорлиги билан безатилган, тоқча ёки махсус мосламаларда сопол, чинни ва мис идишлар... Чой катта қумғонларда¹ қайнатилган. Чойни дастурхонга сопол, чинни ва мис чойидишларда тортилган. Чойхўрлик янада нафосатли кечсин учун бу шифобахш ичимликни ажиб гулдор ва хошияларига Навоий, Жомий, Нодира, Фуркат, Муқимий ва бошқа классик шоирларнинг байтлари зарҳал билан битилган пиёлаларда узатилган. Ёзлик чойхоналарда дарахтларга сайроки қушларнинг қафаслари осилган, фаввораларда сув отилиб туради, оқин ариқчалар бўйида, гулхоналарда атиргуллар, муаттар, манзарали чечаклар гуркирайди, одамлар мевали, манзарали дарахтлар соясида, ишқомлар остида ўтириб чой ичадилар.

Халққа маданий хизмат кўрсатиш мақсадида чойхоналар, айниқса, шаҳарларнинг одам гавжум жойларидагилари ўзининг машшоқларига эга бўлган, уларга хофизлар, аскиячилар, кизикчилар қўшилган. Бозор кунлари, баъзан оддий кунларда ҳам чойхоналарда концертлар бўлиб турган, бунда ижро этиладиган куй ва музика садолари шу соҳалардаги шарқ классикасининг намояндалари асарлари ва халқ ижоди намуналаридан иборат бўлган.

Замонавий чойхоналарда меҳнатқашларни эстетик жиҳатдан тарбиялашда комедия ва аския жанрларининг истеъдодли намояндалари Юсуфжон кизик, Охунжон кизик, Ака Бухорий ва

¹ Чойдеш — «чой» ва «идиш» сўзларидан тарқиб топган бўлиб, шаклан замонавий чойнақларга, баъзилари қумғонга ўхшаган.

бошқалар муҳим роль ўйнашган. Музыка ва ашула санъатида эса бу вазифани Мулла Тўйчи, Эрка Кори, Жўраҳон Султонов, Маъмуржон Узоков, Ориф Гармон, Уста Олим, Қори Ёқубов ва бошқа кўпгина талант эгалари адо этганлар. Дарҳақиқат, буларнинг истейдодига илхом берувчи биринчи манба меҳнаткашларнинг иш ва турмушидаги воқеалар бўлган. Улар ўзлари ижро этган асарларининг мавзусини ҳам, образларини ҳам халқдан олар, бадий асарга айлантирганларидан сўнг яна халққа қайтарар эдилар.

Шундай қилиб, мафкуравий, маданий-оқартув муассасалари тармоқлари янги жамиятнинг маърифат маскани сифатида бутун бир авлоднинг эстетик ва ахлокий меъёрларининг шаклланишида муҳим аҳамият касб этган эди.

Ҳозирги кунга келиб чойхоналарнинг ана шундай мавқеи тикланмоқда. Тошкентда янги «Кўк гумбаз», «Фарғона», «Самарқанд» сингари чойхоналар қурилди. Чиройли чойхоналар баъзи вилоят ва ноҳия марказларида ҳам очилган.

Ўзбекистон Жумҳурияти Маданият вазирлиги билан Тошкент шаҳар ҳокимиятининг ташаббуси-

га кўра Собир Раҳимов ноҳиясидаги «Оталар чойхонаси» қайта таъмирланди. Бу ерда машҳур ҳофиз Мулла Тўйчи ва ўткир сўз устаси Юсуфжон қизик хотираларига бағишланган кеча, маҳалла кўмиталарининг тарбиявий ишлар олиб боришларининг кўрик-конкурс сингари тадбирлар амалга оширилди.

Бундан буён ҳар ойда ана шундай байрамлар, «чай базми» ташкил этиладиган бўлди. Шубҳа йўқки, бу иш халқ оммаси ўртасида мафкуравий ишнинг, халқда эстетик карашларнинг шаклланиши ва раванқида салмоқли ҳисса кўшадиган ўзига хос восита бўлиб қолади.

Шу нарсани ҳисобга олиш зарурки, ҳар қандай театрлашган кўрсатувлар, аскиябозликлар, миниатюралар, концертлар, байрамлар ва дилрабо куйлар инсоннинг эмоционал туйғусини кучайтиради. Фаннинг исботлашича, эмоционал туйғулари кучайган кишилар доим хушчақчақ, тетикбардам, асаблари изтиробдан халос, меҳнатсевар бўладилар. Эмоционаллик кишиларни гўзаллик шайдолари бўлиб яшашга ўргатади. Бунда чойхоналар муҳим ўрин тутади.



МУНДАРИЖА

ЧОЙ — КУВВАТГА БОЙ

Чой кимёси ва давоси	5
Чой ва чойхўрлик тарихидан	8
Чой дамлаш санъати	12

ЧОЙНАКДАГИ ДОРИХОНА

I. Чой дамлашнинг оддий усуллари	15
II. Мева ҳамда резавор кўшиб дамланадиган чой ичимликлари	19
III. Доривор ўсимликлар билан дамланадиган чойлар	24
IV. Ширин, сутли ва мойли чойлар	37

ЧОЙ, ЧОЙ, ЧОЙ...

Қим қанча чой ичади?	40
Чой ичмайдиган халқ	41
Чойхоналар тўғрисида	42

Научно-познавательное издание

На узбекском языке

Карим Махмудов

ЧАЙНАМЕ

Илмий-маърифий нашр

Карим Махмудов

ЧОЙНОМА

Мухаррир Х. Жалолов, М. Фозилова

Рассом Н. Абдуллаев

Расмлар муҳаррири Н. Абдуллаев, Х. Раҳматуллаев

Техник муҳаррир Ж. Нодирова

Мусаххих М. Орипова

ИБ № 3180

Босмахонага берилди 27.10.92. Босишга рухсат этилди 24.03.93. Бичими 70×90¹/₁₆. 1-босма қоғозга «Адабий» гарнитурда офсет босма усулида чоп этилди. Босма тобоғи 3,0. Шартли босма тобоғи 3,51. Нашриёт ҳисоб тобоғи 2,96. Шарт. кр. отт. 3,81. 100.000 нусха. Буюртма 1257. Шартнома 19—92. Нархи шартнома асосида.

Ўзбекистон ЁИ Марказий Қўмитаси «Кама-лак» нашриёт-матбаа бирлашмаси. 700113, Тошкент, Чилонзор даҳаси, Қатортол кўчаси, 60-уй.

«Шарқ» нашриёт-матбаа концернининг бос-махонаси. 700083, Тошкент, Буюк Турон кў-часи, 41-уй.



КАМАЛАК